

தாயும் பிள்ளையும்



கிருட்டி
1/18

4827

65

வெந்தியகலாந்தி
— ச. இராசரத்கிரும்

மாநகர் தெரு
தூயம் பிள்ளையும்

பொன்னி நிலைகள்
யாழ்ப்பாணம்.

வைத்திய கலாநிதி ச. இராசரத்தினம் அவர்கள்

[இலங்கை அரசினர் வைத்தியசேவையிலிருந்து ஒய்வுபெற்றவர்]

(Associate Member, The Ceylon Academy of Postgraduate Medicine)

எழுதியது.

4337

C.C

- 5 MAR 1974

நான்டீம் முடியும்
யாழ்ப்பாணம்

[இரண்டாம் பதிப்பு]
மீளவாய்ந்து விரிவாக்கப்பட்டது.

1974

11889 ✓

பதிப்புரிமை ஆசிரியருக்கு]

[ஏலை நபா 5.00.]

11889

முன்னுரை

[முதற்பதிப்பு]

சிசுமரணத்தின் எண்ணிக்கையைக் குறித்துப் பலவருடங்களாகக் கவலைப்பட்டுவந்த தமிழேன், எங்கள் சமுதாயத்திற்கு ஒரு சிறுதொண்டைச் செய்வதாகுமென்றெண்ணிக் கர்ப்பினிகள் விஷயமாகவும், குழந்தைகளைப் பேணிவளர்க்கும் விஷயமாகவும் தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலுமுள்ள சில வைத்தியநூல்களை ஆதாரமாகக் கொண்டும், அனுபவப்பட்டுள்ளவர் வாய்மூலம் கேட்டும், எனது அறப் அனுபவத்தையொட்டியும் ‘தாயும் பிள்ளையும்’ என்ற இச் சிறியநூலைத் தமிழ்வசன நடையில் ஒருவாறு எழுதி முடித்தேன் இப்படிமுடித்தும், இந்நால் பூரணமானதோ, தமிழ்த்தாய்மாரின் அங்கீகாரத்தைப் பெறுமோ என்ற சந்தேகத்தினால் இதனை அச்சிடுவதற்குச் சிலகாலந் துணிந்திலேன். இதனை வெளியிடத்தான் வேண்டுமென்ற ஆசைமேலிட்டினால் விஷயமற்றந்த பெரியார் சில ரூக்கு இந்நாலின் கையெழுத்துப் பிரதியைப் பார்க்கும்படி கொடுத்தேன். ‘இந்துசாதனம்’ பத்திராசிரியரும், யாழ்ப்பாணம் இந்துக்கல்லூரித் தமிழ்ப்பண்டிதருமாகிய ஸ்ரீ மா. வே. திருஞானசம்பந்தப் பிள்ளையவர்களும் இந்நாலின் கையெழுத்துப்பிரதியைப் பார்த்தவர்களுள் ஒருவராவர். அவர்கள் என் கையெழுத்துப் பிரதியைப் பார்த்து அங்கீகரித்ததோடமையாது இப்படியான ஒரு சிறுபுத்தகம் தமிழ்ப்பெண்மணிகளுக்கு இன்றியமையாததெனவும், இதனைத் திருத்தி அச்சிட்டுப் புத்தகமாக்கும் விஷயத்தில் தாம் செய்யக்கூடிய உதவிகளை எல்லாம் மனப்பூர்வமாகச் செய்வதாகவும் என்னை ஊக்கப்படுத்தினார். அவர்காட்டிய ஊக்கத்தினால் உந்தப்பெற்றே இதனை அச்சிடத் துணிந்தேன். பண்டிதரவர்கள் இவ்விஷயத்தில் தமது வாக்கை நிறைவேற்றி எனக்குப் பெருந்துணை புரிந்ததன் நிமித்தம் அவர்களுக்கு மனப்பூர்வமான நன்றி கூறுகின்றேன். மேலும் இப்புத்தகத்தை அச்சிட்டு ஒருபிரதியை அனுப்பி மதிப்புரையொன்று எழுதியுதவேண்டுமெனக் கேட்டபோது, என் வேண்டுகோட்கியைந்து அங்ஙனம் எழுதி உதவியவராகிய டக்ரர் S. L. நவரத்தினம் F. R. C. S. (Ed) D. T. M. & H. (London) அவர்களுக்கும், இப்புத்தகப் பிரதியைத் தெளிவாகவும், அழகாகவும் அச்சிட்டுத்தனிய யாழ்ப்பாணம் சைவப்பிரகாசயந்திரசாலை மனேஜரவர்களுக்கும் ஸ்துதி கூறுகிறேன். டக்ரரவர்களும், பண்டிதரவர்களும் இந்நாலைப்பற்றி எழுதி உதவிய பாயிரங்களை இதன்கண் நன்றியறிதலோடு வெளியிடுகிறேன்.

இச்சிறியநூல் தமிழ்ப்பெண்மணிகளுக்குப் பெரிதும் பயன்படுமென்பதே எனது நம்பிக்கை.

ச. இராசரத்தினம்

Hospital Bungalow,

Watawala,

25-4-33.

காணிக்கை :
பேற்றுப் பேணிவளர்த்த
தாய்க்கும் தந்தைக்கும்

2/2.63

Preface

(First Edition 1934)

This small handbook has been written with a view to educating the Tamil speaking public in the functions and responsibilities of Motherhood. It should prove of great value to young inexperienced mothers as it teaches them the elementary facts and physiological processes relating to Child-birth.

Although there are several such books in the English Language there are very few books of this nature in Tamil, and this is the first Tamil Book of its kind written by a Ceylonese author.

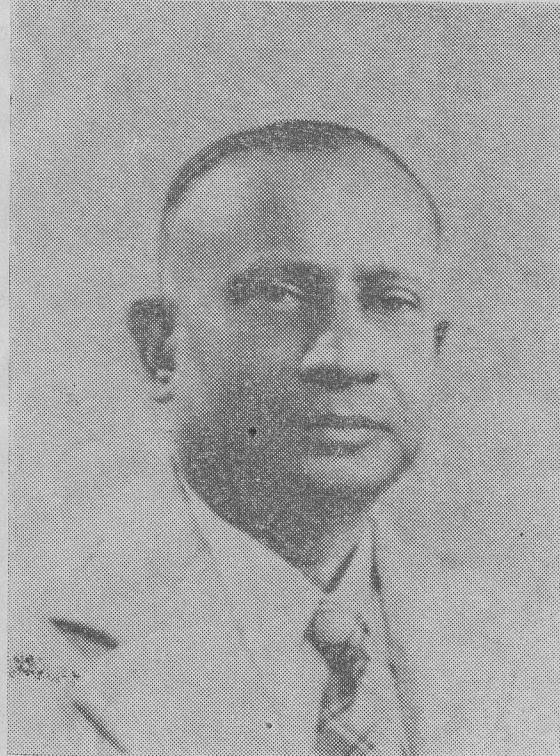
Ignorance and fear are associated with Child-birth and this book should do much to dispel such fears and teach prospective mothers how to look after themselves during pregnancy, and when to seek suitable ante-natal advice and treatment.

This book deserves to be widely circulated and if the advice given is followed, it should help to reduce unnecessary suffering and loss of life.

Medical Superintendent
Lying-in-Home and Lecturer in Midwifery
Ceylon Medical College

S. L. NAVARATNAM
F. R. C. S. (Ed)
D. T. M. & H. (Lond)

அன்று
பேற்று வைத்தியத்தில்
உப்பாரும் மிக்காருமில்லாராய்த் திகழ்ந்தவர்.



குணக்குன்று — சுற்று
வைத்தியகலாநிதி S. L. நவரத்தினம்

கோழும்பு பிரசவசாலை அதிகாரியும்
இலங்கை வைத்தியக் கல்லூரி வர்வுறையாளருமான
டாக்டர் எஸ். எஸ். நவரத்தினம் அவர்கள்
எழுதிய முகவுறையின் தமிழாக்கம்

தாய்மையின் கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் தமிழ்மக்கள் ஞக்குச் செவ்வனே அறிவுறுத்தும் நோக்கமாகவே இச்சிறநூல் எழுதப்பட்டது. மகப்பேற்றின் அடிப்படை உண்மைகளையும், உடற்சூற்று நிகழ்ச்சிகளையும் இந்நூல் விளங்கவைப்பதால் அனுபவம் குறைந்த இளம் தாய்மாருக்குப் பெரிதும் பயன்பயக்கும் என்று திடமாகக் கூறலாம்.

ஆங்கிலத்தில் இத்தன்மைய நூல்கள் பலவெண்டெனினும் தமிழில் மிகச்சிலவே உள். இலங்கையர் ஒருவரால் இத்துறையில் எழுதப்பட்ட முதலாவது தமிழ்நூல் இதுவேயாகும்.

கருப்பவதியில் அறியாமையும் மனப்பயமும் இணைந்தே இருக்கின்றன; அவற்றை அகற்றி மகப்பேற்றை நோக்கிநிற்கும் மங்கையர் தம்மை எங்களும் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும், எவ்வெக்காலங்களில் வைத்தியரின் ஆலோசனையையும், சிகிச்சையையும் தேடிக்கொள்ளவேண்டுமென்றும் தளிவாகத் தற்பிக்கின்றது,

இந்நூலில் காணப்படும் புத்திமதிகள் நன்கு கடைப்பிடிக்கப்படின் தமிழ்த்தாய்மாரின் அனுவசிய துயரங்களும், உயிர்ச்சேதங்களும் பெருமளவில் குறையும் — குறைக்க இந்நூல் மிகவும் உதவும். எனவே பலரும் படித்துப் பயன்டையக்கூடியதாய்ப் பெருமளவில் இந்நூல் விந்யோகிக்கப்படவேண்டும்.

S. L. நவரத்தினம்
F. R. C. S. (Ed) D. T. M. & H. (Lond)

அனிந்துரை
(முதற்பதிப்பு)

“ தாயும் பிள்ளையும் ” என்னும் இந்நாலின் கை எழுத்துப் பிரதியை, இதன் ஆசிரியராகிய ஸ்ரீ ச. இராசரத்தினமவர்கள் தாம் எம்மிடத்தில் தமிழ்ப்படித்துள்ள தொடர்புபற்றிப்போலும் பார்த்து அச்சிட்டு வெளியிடத் தக்கதானால் பரிசோதித்து உதவும்படி அனுப்பியிருந்தார். கை எழுத்துப் பிரதியைப் படித்துப் பார்த்துவிட்டு இப்படியான ஒரு தமிழ்நூல் தமிழ்மகளிருக்கு ஆவசியகம் வேண்டுமென்றும், அச்சிடும் விஷயமாக நான் செய்யக்கூடிய திருத்தங்கள் உதவிகள் முதலியவற்றைச் செய்கிறேனென்றும் அவருக்கு வாக்களித்தேன். அதன்படி இந்நாலைப் பரிசோதித்து அச்சிடும்பொறுப்பு எனக்கு ஏற்பட்டது.

எமதுநாட்டிலே சென்ற பலவருடங்களாகப் பெண்பாலார் கர்ப்ப வதிகளாகும்போது தங்கள் மூதாட்டியர் கைக்கொண்டுவந்த சுகாதாரத்துக்குரிய பழையமுறைகளைக் கைநழுவனிடுத்து நவநாகரீகமான மேலைத்தேச முறைகளைக் கைக்கொள்வதினாலேயே, இங்கே வருஷம்தோறும் பிரசவகாலத்திற் பெண்களின் மரணமும், பிறந்த சிக்ககளின் மரணமும் அதிகப்படலாயின என்ற ஒரு எண்ணம் என்மனதிற் குடிகொண்டிருந்தது: ஸ்ரீ இராசரத்தினம் எழுதிய இந்நால், நான்கொண்ட எண்ணத்தைத் திடப்படுத்தி, நவநாகரீக முறைகளை எல்லாம் இங்குள்ள தமிழ்ப்பெண்கள் ஒழிக்கச்செய்து, எங்கள் பழைய பூரணமான பிரசவகால முறைகளையே அருசரிக்கும்படி தான்வெதாகும். இந்நால் அற்ப தமிழ்க்கல்வியை உடைய வர்களும் படித்து விளங்கக்கூடிய இலகுவான நடையில் எழுதப் பெற்றுள்ளது. இந்நால் இல்லறத்துக்குரிய தமிழ்ப்பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் ஏற்றுப் படித்து இதன்படி நடக்கவேண்டுமென்பதோடு, இதனைப் பெண்வித்தியாசாலைகளில் மேல்வகுப்புப் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு பாடமாக நியமித்தல்வேண்டும் என்பதும் எனது விருப்பம்.

ஸ்ரீ இராசரத்தினம் தமிழ்மகளிருக்கு ஆற்றிய இத்தொன்டைப் பெரிதும் பாராட்டுகிறேன்.

யாழிப்பாணம் இந்துக்கல்லூரி,

10-5-34.

ம. வே. திருஞானசம்பந்தன்

மத்திப்புவரகள்
(முதற்பதிப்பு — 1934)

கலாந்தி T. ஜாக் தம்பையா D. D. எழுதுவது

Your little book is a very useful one. It cannot of course be put into the hands of everybody. Like English and French books of the kind your book has to be used with discrimination. The best way to have it recognised is to work through the D. M. & S. S. Tamil Medical students should read the book, also Nurses in Hospitals and generally senior students (boys and girls) in schools.

I wish your little book a very wide circulation.

T. Issac Thambiah

Fenang House,
Jaffna,
2-8-1934.

....., நமதுநாட்டுப் பெண்மக்கள் கர்ப்பமாயிருக்குங் காலத்திலும், பிரசவகாலத்திலும், பின்னரும் நடந்துகொள்ளவேண்டிய முறைகளையும், பிள்ளை வளர்க்கும் முறையையும் இன்னேரன்ன பிற அரிய விஷயங்களையும் நுட்பமாக எடுத்து விளக்குவது; தமிழில் முதன்முதல் இவ்விஷயமாக வெளி வந்த நால் இதுவேயாகும். இல்லறத்துக்குரிய தமிழ்ப்பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் வாங்கிப் படிக்கத்தக்கது”.

24-5-1934.

‘இந்துஶாதாம்’

..... சிக்குலை எவ்வாறு பரதுகரப்பது என்பது பற்றியும் தெளிவாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றது

24-5-1934.

‘விரகேரி’

“..... இச்சிறிய நூல் தமிழ்ப் பெண்மக்களுக்கு மாக வும் அவசிய மானது இதில் கருப்பவதிகளுக்கும் சிக்களுக்கும் வரும் சில நோய்களும் பரிகாரமுறையும் நன்கு எழுதப்பட்டிருக்கின்றன”.

30-5-1934.

‘சோடிடபரிபாளினி’

“..... ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் கைவசமிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்”.

30-6-1934.

‘ஸமீக்ஷரி’

“..... We welcome the publication which has received the appreciation of Dr. S. L Navaratnam, Lecturer in Midwifery at the Ceylon Medical College and wish that village committees in the province encourage the circulation of the booklet to secure a wide diffusion of knowledge on matters relating to the responsibilities of motherhood”.

31-5-1934.

‘Hindu Organ’

முன்னுரை (இரண்டாம் பதிப்பு)

பின்னைப்பேற்றுடன் தொடர்பான பலவிஷயங்களும் இன்றும் பெரும்பாலார்க்கு மறைபொருட்களாகவேயிருக்கின்றன. தாயான வர்களும்கூட முதியோர்கள் சொல்லும் “குளறுபடிகளையே” நம்பி அவதிக்குள்ளாகின்றனர்; கல்விகற்பிப்பதையே தொழிலாக்ககொண்ட கன்னியாரில்கூட 95 விகிதமானால், “இச்சிறுவிஷயம் தெரியாதோ” என அதிசயிக்கக்கூடியதாகக் கதைப்பார்கள்: காரணம் — இப்பெண்களுக்கு இவ்விஷயம் சம்பந்தமான நூல்கள் கிடைப்பதில்லை; வாசிக்காலைகளிலும் கிடைக்காது. வாசிக்கவும் மற்றவர்கள் தங்களைத் தரக்குறைவாய்க் கணிப்பார்களோவென்ற பயம் தடுத்துவிடுகிறது;

மேல்நாடுகளில், ஆங்காங்கு மகப்பேற்று நிலையங்களை நிறுவி, கர்ப்பிணிகளுக்குக் கருவுற்ற காலம் தொட்டுத் தாய் தன் பால் மறக்கவைக்கும் காலம் மட்டும் தேவையான உதவிகள் யாவும் செய்துவருகின்றனர். பேற்றேடொட்டிய அறிவுரைகளே பெரும் பங்கைப் பெறுகின்றன. இங்கும் மகப்பேற்றில்லங்களும், வைத் தியசாலைகளும், அறிவுரை இல்லங்களாயும் சாலைகளாகவும் மாறுதல் வேண்டும்.

எத்துறையிலும் முன்னேடியாகத் திகழும் சோவியத் ரஷியாவில் கடைசி இரண்டுமாதங்களும் கர்ப்பவதிகளைக்கூட்டி வகுப்புகள் நடத்துகிறார்கள். ஈனுதல் ஓர் இயற்கை அமைப்பு என்பதை வற்புறுத்திக்கூறி, பெண்ணில்நேரும் மாறுதல்கள் அனைத்தையும் விரித்து விளக்கி, பேற்றேடொட்டிய வேண்டாப் பயத்தைப்போக்கி, தீங்குகள் ஏற்பட நியாயமே இல்லையெனத் தெளிவாகக்காட்டி ‘நோவே’ கள் ஏற்பட நியாயமே இல்லையெனத் தெளிவாகக்காட்டி ‘நோவே’ என்ற இல்லாது பெறலாமென்று போதிக்கிறார்கள். இவ்விரண்டு மாதங்களிலும் ஒரு திட்ட அடிப்படையில் நாலுவகுப்புக்கள் நடக்கும். எங்கள் நாட்டிலோ வைத்தியர் இந்நோக்கமாய் மிகவுகிதாகவே வாய் திறப்பார்கள். ‘‘நோவர வா, பெற்றதும் போ !’’ என்ற மிகச்சுருங்கிய அடிப்படையில் அலுவல்கள் நடக்கும். ‘‘விளங்கவும் வைத்தல் அவர்கள் கடமை’’ என்ற சூக்குரல் எழுவேண்டும்; அறியாமை அகலவேண்டும் இத்துறையில்.

பேற்றுநோவை உணரவைக்கும் நரம்புகள் நடுமூலையில் மேற்பக்கமாகவேயிருக்கின்றன. பேற்றுநேரம் ‘நோவே’ உணராது பெறச் சில சுவாசிக்கும் முறைகளை ரஷியாவில் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள். சுவாசத்தின்மூலம் எப்படி நாம் நினைத்ததும் நடுங்கச் செய்யும் அந்தப் பேற்றுநோவை இல்லாது செய்யலாம் என்று மனம் திகில்படுகிறதா? நல்லது பாருங்கள்! மற்ற முன்

செல்லும் மக்கள் சீலவில் அங்கும் இங்கும் சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் ஊசிகளைச் சுழற்றி ஏற்றி (Acupuncture) வயிறுபின்து பிள்ளை எடுக்கும் அந்தப் பெரும் அறுவைச் சிகிச்சையையே அறிவை மயக்காது, நோவை உணர்த்தாது சினவைத்தியர்கள் செய்கிறார்கள்: வைத்தியமேதைகளுக்கும் விஞ்ஞானப் புலிகளுக்கும் இது எப்படி நேருகின்றது என்பது பெரும் புதிராகவேயிருக்கின்றது. அந்நாட்டின் பழையமுறை அது! எந்நாட்டின் புதியமுறைகளிலும் இது சிறந்ததென எடுக்கப்படும் நிலையிலிருக்கின்றது இன்று. தமிழர் காதுகளைத் துளைத்தார்கள் விதைவீக்கத்தைத் தடுக்க; குணமாக்க! ஒயாது இடையிடைவரும் மாருத வலிப்பைப் போக்க (Epilepsy) நெஞ்சிலும் உச்சியிலும் தீகொண்டு கட்டார்கள்! அந்நியரின் ஆதிக்கத்தில் அவர்களின் பண்பாட்டில் ஊறியவர்களின் பரிசுசிப்பால்போலும் இவை கைவிடப்பட்டன. இந்த 'அக்களின் முறைகளிலும் ஏதோ இருந்ததானிருக்கவேண்டுமென்று படுகிறதன்றே! நம்புமுடியாதன நிகழ்கின்றன! இதுமட்டோ! "மூலமுளைகளை" அறுவையில்லாது, இரத்தம் பெருகாது நூல்கொண்டு கட்டி, தொப்புள்கொடி காய்வதுபோல் காயவைத்து தியர்களால் கையாளப்பட்டு வருகின்றது. செய்கை நியாயத்துக்குப்பட்டது. செய்யும் முறையோ சீருள்ளதென்று சொல்வதற்கில்லை. ஏற்புநோய் ஏற்படாது எப்படிப் பாதுகாக்கிறார்களோ அதிசயம்! ஆனால் ஏற்புவியால் நோயாளர் இறந்து தொடரும் விளாக்கங்களால் "பரிகாரிமார்", கோடேறியதாய்த் தெரியவில்லையே! இவ்வைத்தியத்தைத் தொடரும் உபத்திரவங்களை அனுபவித்தவர் எடுத்துக்கூறக் கேட்டு மிகவும் நான் மனம்தளர்ந்ததுண்டு. கத்திகளால் இம்முளைகளைக் கத்திரித்தெறியும் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்கூட இந்தமுறையை ஏற்றதென்றாக்கிப் பெருமளவில் மேற்தேசங்களில் கையாண்டும் வருகிறார்கள் இன்று. தமிழ்நாட்டில் ஒரு பெரிய தனியார் வைத்தியசாலையிலும் இம்முறை நடைமுறையிலிருக்கின்றது. புகழ்பெற்ற மூலவைத்திய நிபுணர்திரு. அலன்பார்க்ஸ் இம்முறையை ஆதரித்து எழுதுகிறார். (Mr. Alan Parks Surgeon, London Hospital, in a letter to the Editor 'Practitioner') இலங்கையிலும் இம்முறை என்றே ஒருநாள் ஏற்கப்பட்டேதிரும்; திரு. அலன்பாக்ஸின் கடிதமும் வேறு ஆதாரங்களும் அரசினரின் கவனத்துக்குச் சிலகாலத்துக்குமுன் என்னால் கொண்டுவரப்பட்டன. கத்தியின்றி, நோவின்றி, இரத்தப் பெருக்கின்றி, செலவின்றி ஆஸ்பத்திரிப் படுக்கையே தேவையின்றி வெளி நோயாளராயே இச்சிகிச்சையைக் கொடுக்கலாம் என்று எழுது

விறை டாக்டர் ஜெக்டீசன் F. R. C. S. (Rubber Band treatment for Piles: Antiseptic September 1970)

தமிழன் கையாண்டமுறை! ஆஸ்பத்திரிச் சூழ்நிலையில், நவீன ஆயுதங்களின் உதவியுடன் இன்று ஏற்கப்பட்டு நடைமுறையிலிருக்கிறதாயின் நாம் பெருமையடையவேண்டியதொன்றன்றே? எதையும், எங்கிருந்து அதுவரினும், யார்யார் வாய்க்கேட்பினும், தாக்கிவிட்டு, ஆராய்ந்து, உண்மையறிந்து, நன்மைபயப்பனவென்றால் ஏற்பதன்றே உண்மை முன்னேற்றத்திற்கு முதற்படி?

தமிழ்நாட்டரசு தமிழ் ஆக்கம் செய்வித்த சிறந்த ரஷியராலொன்றில் (Obstetrics and Gynecology by A. Kaplan) இனியதமிழில் தெளிய தமிழாக்கம் செய்த தமிழ்ப்பெண்மனி, டாக்டர் (குமாரி) ந. மனிமேகலை தமிழர் கைக்கொண்ட சிறு சிறு வைத்தியங்களை ஆங்காங்கே கோட்டுக்குள் கொட்டி அகமகிழ்வதைக்கண்டு யானும் பெரிதும் மனமகிழ்ந்தேன். இதுமட்டோ? பாறகஞ்சிக்குப் பருப்பிட்டாற்போல், அகநாரூறு, திருமுறைகள், திருவள்ளுவர் திருமொழிகளிலிருந்தும் பொறுக்கிப்போட்டு எங்கள் மூதாதைகளுக்கும் இவை தெரிந்திருந்தனவென்று இனிமையாய் இடையிடை நினைப்பூட்டுகிறார்! எங்கள் ஈழநாட்டிலோ தப்பித்தவறி எதையும் சொன்னால், எழுதினால் "என்ன ஆயுர்வேதம் கற்பிக்கிறீர்!" என்று என்னம் செய்கிறார்கள்! இந்தநிலை மாறவேண்டும். சூரைத்தாமரை இலையை அவித்துப் பேதியாய்க் குடித்தால் அது தமிழ்மருந்து; அதே இலை "செனுக்கொடி, பேர்சனேயிட" (Senakot, Pursenid) என்ற போர்ச்வையில் குளிகைகளாய் மேல் நாட்டிலிருந்துவந்தால் அவை மேல்நாட்டு வைத்தியம்! இப்படி எத்தனையோ தமிழ் மருந்துகள் 'இங்கிலிஸ்' மருந்துகளாய் மாறுகின்றன. ஆயுர்வேதம் 'ஆனைவும்' கல்லாதவன் நான். ஆனால் மருந்துகளுக்கும், வைத்தியப் படிப்புக்கும் வேலிபோட்டுப் பிரிக்கும் காலம் பேரகவேண்டும் என்று மனமார நினைக்கிறேன். கலந்து உறவு எங்கு ஓரிடத்தில் வேண்டுமாயின் அது வைத்தியத்துறையிற் தான். ரஷியப் பேராசிரியர் நிக்கலயேவ் (Prof. Nikolayev) தான் இந்திய பழைய வைத்திய நூல்களிலிருந்து அதிகமறியவந்ததாய்தருணம் வாய்க்கும்போதல்லாம் பெருமையாய்க்காறுவர். (U.S.S.R. Embassy Bulletin of 29-4-74 Via Health June 74) அடுத்தவீட்டில் நோயுற்ற அக்காவைப் பார்ப்பதற்குக் காற்சட்டைமாட்டி ரைகட்டிச் சென்ற டாக்டர்களும் அந்நாட்களில் இந்நாட்டிலிருந்தனர்! எதுவென்றும் மேல்நாட்டிலிருந்து வருவது உகந்தது என்றநிலை மிகமெதுவாய் மாறிவருகிறது; அடிமைத்தனம் நெருசில் உறையவிடக்கூடாது. எங்கெல்லாம் அழைத்துச் செல்கிறேன் மான்விக்கவும்.

ரவியாலில் கர்ப்பமுற்றநாட் தொடங்கிப் பெண்கள் பெறும் சலுகைகள் பலப்பல. வேலைசெய்யும் பெண்களுக்கு அந்நாள் தொடங்கி பெற்றுப் பின்னோக்குத் தன் பால்மறப்பிக்கும் காலம் வரை இரவுவேலை இல்லை. நாலாம் மாதத்திலிருந்து காலம் மீறிய (Overtime) வேலை இல்லை. பேறுகால விடுதலை 112 நாட்கள்; 56 நாட்கள் பேற்றுக்கு முன்பும், 56 நாட்கள் பேற்றுக்குப் பின்பும். தேவைநேரின் இத்துடன் மூன்றுமாதகால சம்பளமில்லாத விடுதலையுண்டு. வேலைத்தலங்களில் பின்னோயைப் பராமரிக்கச் சுகல வசதிகளுக்கூடிய இல்லங்களுண்டு. தாய்க்குப் பாலனைப் பார்க்கவும், பாலாட்டிப் பராமரிக்கவும் மூன்றுபணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை அரைமணித்தியால ஒய்வுமுண்டு. தாய் தன் முலைப்பாலைப் பெற்று ஒருவருடம் முடியும்வரை முற்றுக மறப்பிப்பதில்லை; இந்தச் சலுகைகளைல்லாம் சிரிய நீண்டகால நோக்குடனேயே கொடுக்கப்படுகின்றன. முதற்தர (A 1) நாட்டை உருவாக்குவதே அந்நல்நோக்கம். இச்சலுகைகள் தாய் இந்த நொந்தகாலத்தில் தனக்குத் தேவையான ஒய்வெடுக்கவும், மகப்பேற்று இல்லங்களுக்குத் தவரூது செல்லவும், தேவையாய நல்ல உணவுகளைத் தேடி உண்ணவும் உதவுகின்றன, அறியாமையோடு இல்லாமையால் இன்று வாடும் நாடுகளின் மக்கள் என்னை உருவாய் உருவாகுவார்களோ இருபதுவருட கால எல்லையில்! இவை எல்லா வற்றின் விளைவுப்பொருளாய் முடியில் மிளிர்வது திடகாத்திரமான சேய். இச் சேய்களே பிற்கால நாடு: இதையணர்ந்து எந்நாட்டரசும் செயல்படவேண்டும். (மேற்கூறிய உதவிகள், சலுகைகள் மற்றும் விபரங்கள் யாவும் “மகப்பேறும் மாதர்நோயும்” என்ற தமிழாக்கநாளிலிருந்து பெறப்பட்டன என்பதை நன்றியறிதலுடன் வெளியிடுகிறேன்.)

இனம் பெண்கள் இந்நாலை வாசிக்கவேண்டும்: கர்ப்பமுற்றிருக்கும்போதும், பின்பும் திரும்பத் திரும்ப வாசிக்கவேண்டும். காகித விலையுயர்வால் மலிவான பதிப்பாய் விலையாகக் முடியாததுபற்றிப் பெரிதும் கவலையுறுகின்றேன். இந்நாலை வேண்டவும், வாசிக்கவும் வசதிகிடைக்காத சோகாதரிகளுக்குத் தருணம் வாய்க்கும்தோறும் வாசித்தறிந்தவர்கள் வாய்விட்டுக்கூறிப் பேறுபற்றி நிலவும் அறியாமையையும், ஆதாரமற்ற வீணபேச்சுக்களையும் போக்கவேண்டும். எப்படி வாய்வாயாய் அவை பரவி நிலைத்துநிற்கின்றனவோ அப்படியே இந்நாலை காணப்படும் உண்மைகளும் நல்லறிவுரைகளும் வாய்வாயாயும் பரவி உள்ளங்களில் நிலைக்கவேண்டும்.

பகவான் படைப்பில் அழகு ஒழுகாதன ஒன்றுமேயில்லை. அவை பற்றியறியவோ பேசவோ வெட்கப்படுவதே வெட்கம்: நோயைத் தவிர்க்க, நல்லதோர் சேயை உருவாக்க, இன்னளின்றிப் பெற மெடுக்க, நல்லமுறையில் பெற்றபின்னோயைப் பேணிவாளர்க்க இச்

இறியரால் பெரிதும் பயன்படுமென்பதை எனது திடமான நமிபிக்கை. சிறுகவேனும் அப்பெரும் பணிகளையாற்ற இந்நால் உதவ மாயின் எனது நாற்பத்தேமுவருட வைத்தியப் படிப்பும், வைத்தியப்பணியும் அவைகளினால் பெற்ற அறிவும் அனுபவங்களும் விணைகாது பயனுடையதாய் முடிவடைகிறது என நம்பி, தோன்றுத் துணையாய் நிற்கும் பரம்பொருளைப்போற்றிச் சாந்தமடைவேன்.

இப்பதிப்பு! பலவருடங்களுக்கு முன்பே வெளிவந்திருக்கவேண்டும் அரசசேவையிலும், பின்பு தனியார் துறையிலும் ஒய்வுகாணது வைத்தியப்பணியில் ஈடுபட்டிருந்தமையால் முன்பதிப்பை மீளவாயவும் மிகவேண்டியவைகளைப் புதுக்கச் சேர்க்கவும் நேரம் கிடையாதுபோனது. அறிவில், ஆற்றவில், அனுபவத்தில் என்னில் கூடியோர் பலர் உளர். அவர்களில் எவராகுதல் சாதாரண சகோதரிகளின் இத்தேவையைப் பூர்த்திசெய்ய வருதல்கூடும் என்ற எண்ணமும் காலமகழிய ஓரளவுக்குக் காரணமாயிருந்தது. நூலின் தேவையை எனது பழைய நண்பர்கள் அடிக்கடி உணர்த்தினார்கள். எனது பாலிய நண்பர் திரு. இ. துரைசாமி அவர்கள் (ஒய்வுபெற்ற மாவிட்டபுரம் விதானையார்) முற்பதிப்பின் கொப்பி ஒன்றைத் தேடி என்னிடம் வந்தும் கொடுக்கமுடியாமை கண்டு மனமுடைந்தேன். அவர் வருகை இப்பதிப்பைத் துரிதப்படுத்தியதென்றும் சொல்லலாம். அவருக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றி உரிமையாகிறது:

எனது தட்டச்சுப் பிரதியை மும்மொழிகளில் பாண்டித்திய முடைய சகோதரி ஒருவர் உவந்தேற்றுப் பார்த்துத் திருத்தி உதவினாராயினும், அவர் திருத்தியபின் பலபக்கங்கள் அவர் பாராம வேயே சேர்க்கப்பட்டமையால், அவருடைய பெயரைப் பெருமையுடன் வெளியிடமுடியாமை கண்டு மனமுடைந்தேன். சோராது செய்த இப்பெருதல்கூடு அவருக்கு நான் பெரிதும் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

கையெழுத்துப் பிரதியைத் தட்டச்சுப் பிரதியாக்கவும் வேறு பலவழிகளிலும் வேண்டியநேரமெல்லாம் மறுக்காமல் மனப்பூர்வ மாய்ப் புன்முறுவலுடன் உதவிவரும் எனது நண்பர் கணக்கைப் பெற அவர்களின் புதல்வன் மகாதேவன் அவர்களையும் இந்நேரத்தில் மிக நன்றியுடன் நினைவில் கொண்டுவருகிறேன்.

இப்புத்தகத்தை அழகாகவும் ஊக்கத்துடனும் அச்சிட்டுதலிய சோதிடப்பிரகாச அச்சகச் சொந்தக்காரருக்கும் பணியாளரைவு ருக்கும் எனது உள்களிந்த நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன்.

வணக்கம்

“பிரசாந்தி”
கொக்குவில்,
இலங்கை, 10-9-74.

க: இராசரத்தினம்

பொருளடக்கம்

முகவரை (முதற்பதிப்பு)

அணிந்துரை (முதற்பதிப்பு)

மதிப்புரைகள் (முதற்பதிப்பு)

முன்னுரை (இரண்டாம் பதிப்பு)

1. பிரசவகாலம் 1

2. கர்ப்போற்பத்திக்கு உதவும் அவயவங்களும்
தொழில்களும் 2

1. கருப்பை 2
2. கோளங்கள் 2
3. பலோப்பியன் குழாய்கள் 3
4. கருப்பையின் கடமைகள் 3

3. கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்... ... 4

1. சிசவளர்ச்சி 5
2. ஸ்தனங்களில் மாறுதல் 6
3. காலைநோய் 7
4. நீர்ப்பையின் நிலை 7
5. தீட்டுப் படுதல் 7
6. சிகவிள் அசைவு 8
7. இருதய ஒசை 8

4. போலிக்கர்ப்பம் 8

5. கர்ப்பவதி கவனிக்கவேண்டியவைகள் 9

1. ஆகாரம் 10
2. சுத்தமான காற்று 11
3. தேகசத்தம் 12
4. தேகாப்பியாசம் 13
5. மூலைகள் 13
6. உடை 14
7. உடலுறவு 14

6. கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் சில பிணிகள் 14

1. இரத்தக்குறைவு 14
2. வீக்கம் 15
3. இரத்தக் கொதிப்பு 16
4. மலச்சிக்கல் 16
5. நார்நோ 17
6. இரத்தக் கசிவு 18
7. கால இரத்தநாளங்கள் தடித்தல் 18

7. காலங்கழித்தும் வயிற்றுள் சிசு 19

8. வயிற்றுள் இறக்கும் சிசு 20

— 15 —

9. பிரசவகாலம் வந்தெய்தியுதும் 21

1. பிள்ளைபிறக்கும் நாள் 21

2. மருத்துவப்பெண் 22

3. பிரசவ அறை 22

4. உடை 23

10. பிரசவத்துக்குப் பிள்ளை எடுக்கும் காலம் 23

11. 'நஞ்சுக்கொடி' வெளிவர எடுக்கும் நேரம் 24

12. பிரசவம் நடக்கும்பொழுதும் பின்பும் 25

1. சிசுப்பைச் சுருக்கம் 25

2. சலமடைத்தல் 26

3. தாய் அசைதல் 26

4. மலச்சிக்கல் 26

5. உணவு 27

6. உடலுறவு 27

13. தாய்க்கு ஏற்படும் நோய்கள் 27

1. இரத்தப்பெருக்கு 27

2. வலிப்பு 28

3. சுரம் 29

4. மூலைகள் வீங்குதல் 30

5. மூலைக்காம்புகள் வெடித்துப்பண்படுதல் 31

14. பிள்ளை பிறந்தவுடன் 31

15. பிள்ளையை நீராட்டல் 33

16. நாபிக்கொடி 33

17. காலமாகாது பிறக்கும் குழந்தை 34

18. பிள்ளையின் பால் 39

19. பால்கொடுக்கும் முறை 42

20. தாயின்பாலை இழந்த சேய் 45

(அ) பசுவின்பாலை எப்படிக்கொடுக்கலாம்? ... 45

(ஆ) மாப்பால் 49

(இ) விசேட நடவடிக்கைகள் 52

21. பிள்ளையின் மற்றைய தேவைகள் 54

1. அமைதிநிறைந்த நித்திரை 54

2. சுத்தமான காற்று 54

3. தேகாப்பியாசம் 55

4. அசுத்தமின்னை 56

5. சூப்பி 56

22. பிள்ளையின் வளர்ச்சி 56

1. நிறையும் உயரமும் 56

2. பற்கள் 57

3. அவயவங்கள் 58

118889

4. பேச்சு	59
5. போக்கு	60
23. பால் மறப்பித்தல்	60
24. பிள்ளைக்கு ஏற்படும் நோய்கள்	63
1. வயிற்றுக் கழிதல், வாந்தி	64	
2. மலச்சிக்கல்	66	
3. வயிறுதல்	67	
4. வாய்ப்புன்கள்	67	
5. வலிப்பு	67	
6. காய்ச்சல், இருமல், தடிமன்	69	
25. பிறவியில் ஏற்படும் குறைகள்	69	
1. மேல்உத்தடு முரசுடன்சேர்ந்துபிளவுபட்டிருத்தல்	69			
2. வளைந்த பாதங்கள்	..	70		
3. மலசலவாசல்கள் மூடப்பெற்றிருத்தல்	..	70		
4. இரத்தாசயகோளாறுகள் முதலியன	...	70		
26. யார் இந்தப்பிள்ளை	71	
27. தேர்ந்தெடுக்கும் திருமணம்	74	
28. கர்ப்பமும் நீரழிவும்	75	
29. கர்ப்பமும் சயரோகமும்	75	
30. ஆணை அல்லது பெண்ணை	76	
31. பாட்டியின் பிடியிலிருந்து தாயை விடுவிக்க இவை	77			
32. மலடு	78	
(அ) பெண்ணில் :				
1. முதிர்ச்சியடையாத சிசுப்பை	...	78		
2. முட்டையை வெளிப்படுத்தாத கோளங்கள்	78			
3. சிசுப்பையின் வாயை அடைத்திருக்கும் சளி	79			
4. போகத்துக்குப் போதாத யோனித்துவாரம்	79			
(ஆ) ஆணில் :				
1. சக்தியற்ற ஆண்குறி	..	79		
2. சுக்கிலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் விகாரங்கள்	80			
3. மேகரோகங்கள்	..	80		
4. கூகைக்கட்டு	..	80		
33. தேவையற்ற பிள்ளை	80	
1. புளைடக்கம்	...	82		
2. புறக்கருவிகளும், மருந்துகளும்	...	83		
3. சத்திரசிக்சை	..	83		
4. இயற்கையோடு ஒத்த மற்றைய வழிகள்	...	84		
34. தொற்றுநோய்த் தடுப்புமறைகள்	...	85		
1. சயரோகத்தடுப்பு	..,	86		
2. ஏற்புவலி, தொண்டைக்கரப்பன், குக்கல்	86			
3. இளம்பிள்ளைவாதம்	..	87		
4. அம்மை	..	87		
5. சின்னமுத்து செங்கைமாரி, கூகைக்கட்டு, பொக்கிளிப்பாள்	...	88		

தாயும் பிள்ளையும்

1. பிரசவ காலம்

ஓருபெண் தனது பிரசவகாலத்தை நோக்கி ஏங்கிப் பயந்திருக்க நூயமே இல்லை. இருந்தும் நாம் கண்ணார்க் காண்பது துக்கமீம் உருவாய் கர்ப்பவதிகளைத்தான். இந்தத்திலே மாறுதல்வேண்டும்: அது ஏற்பட அறிவே தேவை. தன்னில் ஏற்பட்ட மாற்றமென்ன? இனி நடக்கப்போவதென்ன? அதன்முடிபுதான் என்ன? என்ற இன்னேரன்ன கேள்விகளுக்குப் பதில்களைப் பெண் தெளிவுறுத் தெரிவாளாயின் மனதில் பயத்துக்குப் பதிலாகச் சாந்தமும் சந்தோஷமும் குடிகொண்டிருக்கும்.

இயற்கையின் நோக்கம் இனத்தைப் பெருக்குவது; இனத்தை அழிப்பதல்ல. தேக அமைப்பு, சிசுஉற்பத்தி, அதன்காரணமாய்த் தாயில் ஏற்படும் மாறுதல்கள், பிறப்பு — இவைகளைல்லாம் எப்படி அமைகின்றன என்பதை இளம் மகளிர் சந்தேகமறச் செவ்வனே தெரிந்திருத்தல்வேண்டும். அவர்கள் இந்த மிகத்தேவையான அறிவை அடைய, பேற்றேர் பெரியோர் வழிவகுத்தல் வேண்டும். ஓருபெண்ணின் சீவியத்தில் மிகவும் முக்கியமான இந்தப் பாடம் முடுபுத்தகமாயிருப்பது வருத்தத்துக்குரியது; ஆபத்து நிறைந்தது என்றே சொல்லுவதல்வேண்டும்.

ஒன்றுமே அறியாத இளம்தாய் தான்பட்ட கஷ்டங்களை விபரிக்கிறோன். “ஜேயா!, அப்படியோ!!” என்று தயங்குகிறார்கள் இளம் கர்ப்பவதி. பயத்துடன் சீவிப்பவர்கள் தங்கள் தேகத்தின் உறுதியைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். நரம்புகள் விண்ணபூட்டிய நிலையை அடைகின்றன. தேகத்தில் ஏற்படும் சின்னஞ்சிறு இயற்கை ஏற்படுத்தும் வித்தியாங்களும் பெரும் நோய்கள்போன்று தோன்றுகின்றன. பயமுன்டேல் போசனமில்லை; நித்திரையில்லை. உடம்பில் அப்பப்பா! ஓரே குழப்பம்! இந்த நிலை கர்ப்பவதியின் நன்றிலீக்குக் கூடவே கூடாது;

விலங்கினங்கள் தங்களினத்தைத் தங்களுக்கோர் ஆபத்துமின்றிப் பெருக்குகின்றன. அப்படியாயின் நன்மை தீமையைப் பிரித்தறியக்கூடிய மனித இனம் ஏன் விசேஷ ஆபத்துக்காளாகவேண்டும்? மக்களைப் பெற்றெடுப்பது மட்டில்லா ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும் ஒருசெயல். அதை நாம் சரியான மனப்பாங்குடன் நோக்குதல் வேண்டும், அதை மிஞ்சக்கூடிய சந்தோஷம் பெண்ணுக்கு இல்லை.

ஸாமல் இல்லை. தான் பெற்ற மகன் “சான்டேரூன்” என்று அழைக்கப்படும்பொழுது இந்த ஒப்பில்லா இன்பம் ஏற்படுகின்றது. இதைப்பெற முன்பில்லை பேற்றேயாக வேண்டும்.

2. கர்ப்போற்பத்திக்கு உதவும் அவயவங்களும் தொழில்களும்

1. கருப்பை : இது வெயிர்தல் கீழ்ப்புறமாய்ச் சரிநடுவேயிருக்கும். அதற்கு முற்புறமாய்ச் சலப்பையும், பின்புறமாய்மலக்குடலும் உண்டு. கர்ப்பந்தரியாத கண்ணிப்பெண்ணின் கருப்பை சராசரி மூன்று அங்குல நீளமுள்ளதாயிருக்கும். மேற்புறம் அகலமான தாயும் கீழ்நோக்கிவரச் சிறிது ஒடுங்கி வாயுடையதாய் முடியும். பெண்ணின் யோனி மேற்புறத்தில் மூடிபோட்டதுபோன்று இருக்கும். இந்தக் கருப்பையின் வாய் யோனிக்குள் அமைந்திருக்கும். யோனி மலவாசலுக்குச் சிறிது மேலும், சலவாசலுக்கு அணித்தாய்க் கீழும் தன்வாசலை உடையதாயும், வெளிப்பார்வைக்குத் தெரியக்கூடியதாயுமிருக்கும்.

2 கோளங்கள் — (Ovaries) : இங்குதான் கர்ப்போற்பத்திக்கு ஏதுவாய் முட்டைகள் உண்டாகின்றன கருப்பையின் மேற்பக்கத்தில் பக்கத்துச்சு ஓவ்வொன்றாக இருப்பதும் இருக்கும். பக்குவமான டெண்ணின் கோளங்களில் முட்டைகள் மாசத்துக்கு ஒன்றாக முதிர்ந்து வெளிப்படும். இது ஆண்கிருமி ஒன்றைச் சந்தித்துச் சிகாற்பத்தி ஏற்படாவிடின் அழிந்துபோகின்றது. கிருமையாய் இரண்டு முட்டைகள் முற்றி வெளிவருவதும் உண்டு. இவை இரண்டும் இரண்டு ஆண்கிருமிகளைச் சந்தித்தால் இரு சிக்ககள் உண்டாகும்; சிட்டத்தட்ட 300 பிள்ளைகளுக்கு ஒன்று இரண்க்குழந்தையாயிருக்கும். எனது பாதுகாப்பில் (1956 — 59-ல்) பெற்ற 932 பெண்களில் மூவர் இரண்பிள்ளைகளைச் சுகமே பெற்றனர்.

இரண்டு முட்டைகளில் உண்டாகும் இரு சிக்ககளுக்கும் பண்ணீர்க்குடமும் நச்சக்கொடியும் தனித்தனியிருக்கும். இன்னும் அருமையாய் ஒருமுட்டையிலேயே இரு சிக்ககள் உண்டாவதுண்டு. அது ஒரு முட்டையில் இருசீவு அனுக்களிருந்து (NEUCL II) இந்த இரண்டையும் இரு ஆண்கிருமிகள் சந்தித்தலால் ஏற்படுகின்றது. அப்படி உண்டாகும் குழந்தைகள் தங்களிருவருக்கும் பொதுவே ஒரு நச்சக்கொடிமாத்திரம் உடையனவாய்ருக்கும். இது மிகவும் அருமையாகவே ஏற்படுகின்றது. முற்கூறிய மூன்று இரண்பிள்ளைகளும் தமக்குத்தாமே ஓவ்வொரு கொடியை உடையனவாயே இருந்தன.

ஒருகோளம் இருமாதங்களுக்கு ஒருமுறை ஒருமுட்டையை உண்டாக்கி வெளியனுப்பும். இரண்டு கோளங்களும் மாறிமாறி இத்தொழிலைப் புரிகின்றன. எனவே சராசரி மாதம் ஒருமுட்டை வெளியாகும்.

இம் முட்டைகள் முதிர்ந்து வெளிவருப்பொழுது சில பெண்களுக்குச் சிறிது நோ அந்த இடங்களில் ஏற்படுகின்றது. மற்றவர் சஞ்சும் சிறிது இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனால் அவதானத்துக்கு எடுக்கக்கூடிய பெரிய நோவாயிராது. இந்த நோ (Ovulation Pain) மாதம் மாதம் பக்கம் மாறுவதை நோவை உணர்வோர் அறிவர். நோவும் மாதவிடாய் ஏற்படும் காலத்திற்கு இரண்டுக்குமூன்றாக கோளம் இடும்பொழுது வலப்போல் முன்னதாயிருக்கும். வலக்கோளம் இடும்போது இடப்பக்கமாகவும் இருக்கும். இடக்கோளம் இடும்போது இடப்பக்கமாகவும் இருக்கும். தொப்பினுக்கும், இடுக்கணுக்கும் (Groin) கோடொன்றைக் கீறினால் சரிநடுவில் இந்த நோவிருப்பதை அவதானிக்கலாம். இந்த நோவுண்டாகும் நாட்கள் கர்ப்போற்பத்திக்கு மிகவும் சாதகமான காலம். முட்டை வெளியாகி மூன்றுநாட்களுள் சிகவாகாஷ்டின் காலம். முட்டை வெளியாகி மூன்றுநாட்களுள் சிகவாகாஷ்டின் காலம். முட்டை வெளியாகி மூன்றுநாட்களுள் சிகவாகாஷ்டின் காலம். முட்டை வெண்டாதோர் இந்தக்காலத்தைத் தவிர்க்கலாம். வலப்பக்க நோவை (Appendicitis) விளங்காமல் விளங்கி அவதிக்குள்ளானவர்களும் இல்லாமலில்லை.

3. பலோபியன் குழாய்கள் — (Fallopian Tubes) : இவை கருப்பைச்சு மேற்புறமாய் இரண்டு காக்கும் கைகள்போன்று கோளங்களை மூடி இருபக்கமும் வளைந்துகிடக்கும்; அவைகளின் அந்தலைகள் பிள்ளைகளின் பந்தை ஏந்தக் காத்துநிற்கும் விரிந்த கைவிரல்கள்போன்று மேல்நோக்கி விரிந்திருக்கும். நோக்கம் ஒன்றே; இங்கே கோளங்களிலிருந்து உதிர்ந்துவரும் முட்டைகளை இவை ஏந்துகின்றன. ஏந்தப்பட்ட முட்டைகள் குழாய்களின் வழியாய்த் தள்ளப்பட்டுக் கருப்பையை நோக்கிச்செல்லும்.

4. கருப்பையின் கடமைகள் : வயதுவந்த பெண்ணில் உண்டாகும் சிகவை வளர்க்கும் நோக்கமாய்ச் சிகப்பை பஞ்சணீபோன்று தன் உட்புறம் சுற்றவர் மிருதுவான சதையை வளர்க்கும்; முட்டை இடுமுன் குருவிகள் கட்டும் கூட்டை நினைத்துப் படம்போட்டால் அதிக பிழையாயிராது. சிக உற்பத்தி நேராவிடில் இந்த வளர்ந்த சதை உதிர்ந்து இரத்தமாய்ப் பெருகும். இதையே மாதவிடாய் என்போம். “யோனியின் அழுகை” (Weeping of the Vagina) என்பர் ஆங்கிலேயர். அது சரியே! கட்டிய கோட்டை உடைந்தால் அழுவது நோயமே. இந்த மாதவிடாய் சராசரி 28 நாட்க

ஞக்கு ஒருமுறை நேரும். மனமான பெண் வழக்கமாய்வரும் மாத விடாய் தவறுமாயின் தான் கர்ப்பவதி என்று சணித்துக்கொள்ள வாரம்.

கோளத்திலிருந்து உதிர்ந்த முட்டை பலோப்பியன் குழாய்களிலிருக்கும் “விரல்களினால்” ஏந்தட் பட்டுக் குழாய்களின் ஒருவித அசைவினால் தள்ளப்பட்டுக் கருப்பையை நோக்கிச்செல்லும் என்று முன் அறிந்தோம். இந்த முட்டை இந்தப் பிரயாணத்தில் இருக்கும்போது கருப்பையின் வாயிலில் கொட்டப்படும் ஆண்கிருமிகள் (ஒருமுறைக்கு 50 கோடியிலிருக்கும்) கருப்பைவாயிலால் ஊர்ந்து கருப்பைக்குள் செல்கின்றன. அவை மிகவும் விறுவிறுப்பானவை. பின் கருப்பையையும் தாண்டிப் பலோப்பியன் குழாய்வழியாகச் செல்லும். செல்லும் பாதையில் கருப்பையை நோக்கி எதிர்வரும் பெண்ணீர் முட்டையைச் சந்திக்கின்றன. கோடானகோடி ஆண்கிருமிகளுள் ஒன்று மாத்திரம் தன் அம்புபோன்ற கூர்த்தலையால் முட்டையைக் குற்றி உட்புகும். உட்புகுந்தவுடன் ஆண்கிருமியின் வால்போன்ற கீழ்ப்பாகம் ஓடிந்துவிடும். இந்த வைவைமே சிக உற்பத்தியின் முதற்படி. முட்டையும் ஆண்கிருமியும் சேர்ந்து ஒன்றாகுதல். ஒன்றுபட்ட இந்த முட்டையை வேறு ஆண்கிருமிகள் தாங்கமாட்டார் ஒரேயொரு ஆணுக்கு மாத்திரம் அங்கே இடமுண்டு. எஞ்சிய கோடானகோடி ஆண்கிருமிகளும் தோல்விகண்டு இருக்க இடமும் கிடைக்காது இருக்கின்றன. ஒருமுட்டையின் வாயிலில் எத்துணைப் பலிதான் நேருகின்றது!

அநேகமாகப் பலோப்பியன் குழாயில்தான் இந்தச்சந்திப்பு ஏற்பட்டுச் சங்கமம் நடக்கின்றது, இது இங்கு நடந்தாலும் உண்டாய சிக தள்ளப்பெற்றுக் கருப்பையை அடைந்து அங்கேயே வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இந்த இளம் சிக நாலுகிழமைச் சள்வரை தாங்கவே வளரும் சக்தியை உடையது: இந்தக்காலத்தில் தாய்டமிருந்து பின் உணவைப் பெறக்கூடிய ஆயத்தங்களெல்லாம் நடந்து கொண்டிருக்கும். சிகப்பையில் நாபிக்கொடிமூலம் சிக பிளைக்கப் பட்டமின் தன்வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய உணவு அனைத்தையும் இக் கொடிவழியாகத் தாயிலிருந்து பெறும்.

3. கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்

கர்ப்பம் உண்டாகிப் பிள்ளையாய் வளர்ந்து வெளிவரும் காலம் 280 நாட்களைக் கொண்டது. இந்தக்காலத்தில் பெண்ணில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவைகள் என்னவென்றும் ஏன் என்றும் இளந்தாயானவள் நிச்சயமாக அறிந்திருத்துவேண்டும்.

1. சிகவளர்ச்சி: உற்பத்தியான அந்தச் சின்னங்குறு சிகவைச் சுற்றி மெல்லிய கண்ணுடிபோன்ற சவ்வு (**Amnion**) வளரும். அதற்குள் நீர்சரக்கும் இந்த நீரிலேயே (**Amniotic Fluid**) வளரும் சிக நீந்துக்கிடக்கும். அமனியோன் என்று சொல்லப்படும் சவ்வுக்கு மேற்புறமாய்ச் சதைசெறிந்த இரத்த நரம்புகள் வளரும். நாலுகிழமைகளில் இவை வளர்ந்து (உட்புறமாய்) தாயின் சிகப்பையில் ஒன்றிக்கொள்ளும். பரந்து, ஒட்டி உட்புறமாய் வளரும் இச்சதையை ‘பிளைன்றன்’ (**Placenta**) என்பார்கள். இதிலிருந்து ஆலம்விழுதுபோல் நீண்டு பிள்ளையின் தொப்பிலில் தொடர்புகொள்ளும் கொடியை நாபிக்கொடி (**Umbilical Chord**) என்பர். இந்தக் கொடிமூலமே வளரும் சிகவுக்கு வேண்டிய ஆகாரங்கள் யாவும் செல்கின்றன: எனவேதான் அன்னையின் சுகம் எப்படியோ அதே போன்றிருக்கும் குழந்தையின் சுகமும். தேகதிடமுள்ள பேண நிச்சயம் தேகதிடமுள்ள மக்கைப் பெறுவாள்: தாயின் மாலே நிலையோ, நினைவுகளோ, வீருப்பு வெறுப்புக்களோ பிள்ளையில் பின் பிரதிபலிக்கும் என்ற கூற்றை ஆராய்ச்சியாளர் ஆட்சேபிக்கிறார்கள். இடையிடையே பார்க்கும் நல்லபடம், பயங்கரச் சம்பவங்கள் நிரந்தரமாய் தாயின் மனதில் குடிகொள்வதில்லை. அப்படிக் குடிகொண்டால் சந்தோஷநிலை தாயின் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டும். பயம், துக்கம் எதிராய்ச் சக்ததைப் பாதிக்கும். அப்படியாயின் பாலனும் பாதிக்கப்படுவன்னாலோ? தாய் உண்ணும் நல்ல உணவுகளின் பல ஜைப் பிள்ளையும் பெறுகின்றது. அதேபோல் தாய் உண்ணும் மருந்துவகைகளும் சேயைப் பாதிக்கின்றன. சிறிது காலத்துக்கு முன் கர்ப்பவதிகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட புதிய மருந்தொன்று எத்தனையோ பிள்ளைகளைக் கூன், குருடு, செவிடு, முடமாக்கிவிட்டது. நஷ்டம்கோரி மருத்துவருக்கு எதிராகவும், கொம்பனிக்கு எதிராகவும் வழக்குகளும் நடந்தன. எனவே தக்கமருத்துவரின் புத்திமதியை மட்டும் கர்ப்பவதி ஏற்றவேண்டும். தானே தனக்கு வைத்தியம் புரியும் தாய் சாதாரணகாலத்தில் அவையால் தான் நன்மையைதைந்தாலும் கர்ப்பவதியாயிருக்கும்பொழுது சேய்க்குத் தீங்கு இழைப்பவளாவாள். சில மருந்துகளால் பிள்ளையின், பற்கள், எலும்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. மருந்துகளை முற்றுக முதல் நாலு மாதங்கள்வரையில் தவிர்த்தல் கூடுமாயின் அது மிகவும் நன்றாகும்: தேவைப்படின் நிபுணிடம் வைத்தியம்பெறுவதே நன்றென்று நாம் கூறுவோம். முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில் சிக வளர்ச்சி வெளிப்பார்வைக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தோற்றுக்கூடியதாயாராது: நாலாம் மாதக் கடைசியில் கீழ்நோக்கி விரல்நுனிகளால் தடவினால் சிகப்பையின் மேல்விளிம்பை உணரக்கூடியதாய் இருக்கும். அப்பொழுது சிகப்பை தாயின் தொப்பினுக்கு இரண்டு அங்குலம்வரை கீழ்த்தென்படும் ஆரும் மாதக்காலத்திலில் தோப்

பிள்வரை வளர்ந்துவிடும். ஏழாம் மாதக் கடைசியில் தொப்பினுக்கு ஒரு அங்குலம் மேலும், எட்டாம் மாதக் கடைசியில் மார்புக்குழிக்கும் தொப்பினுக்கும் சரி இடைவரையிலும் ஒன்பதாம் மாதக் கடைசியில் மார்புக்குழிவரையிலும் சிகப்பை பருத்துவிடும். பிரசவத்துக்கு இரண்டு கிழமைகள்முன் பிள்ளை கீழ்நோக்க, மேல்வயிற்றின் தோற்றம் எட்டாம் மாதத் தோற்றத்தை அடையும்.

சதையும் சவ்வமாயிருக்கும் சிக அறுபது நாட்களில் குழந்தையின் உருவத்தை அடையும். பின் படிப்படியே அது வளர்ந்து உறுதிபெற்றுச் சராசரி ஏழரை இருத்தல் நிறையூடையதாய் 280 நாட்களில் பூரணமாகும். சாதாரணமாய் மூன்று அங்குல நீளமுள்ள கருப்பை பிள்ளை வளர்ச்சிக்கேற்பத் தானும்வளர்ந்து தாயின் வயிற்றை நிரப்பும்.

இந்தச் சராசரி ஏழரை இருத்தல் நிறை வாழ்க்கைத்தரம் உயர்ந்த மேலைத்தேசப் பிள்ளைகளுக்கே பொருந்தும். பஞ்சமிகுந்து பட்டினியும் பாதிவையிறு சோறுமாகக் காலம்கழிக்கும் கீழைத்தேச மகளிருக்கு இந்த அளவுகோல் பொருந்தவேமாட்டாது. எமது நேர்பாதுகாப்பில் பிறந்த 678 (1956-59) ஐந்தரை இருத்த மூக்கு பேற்பட்ட குழந்தைகள் மொத்தம் 4614 இருத்தல் நிறை யூடையவர்களாய் இருந்தார்கள். எனவே சராசரி நிறை 6.80 இருத்தலாய் இருந்தது. ஐந்தரை இருத்தலும் அதற்குக் குறைந்த நிறையூடையதும் ஆனால் 280 நாட்களும் முற்றுப்பெற்றுப் பிறந்த குழந்தைகளின் நிறையூடையும் சேர்த்தால் ஒரு பிள்ளையின் நிறை இன்னும் குறைவேயாகும் பிறந்த பிள்ளைகளுள் ஆக்கஷிய நிறையூடைய குழந்தை பத்தரை இருத்தலுடையதாயிருந்தது. உலக சுகாதார நிறுவனம் (W.H.O) ஐந்தரை இருத்தலும் அதற்குக் குறைந்த எடையையுடைய அத்தனை பிள்ளைகளையும்-முதிர்ச்சி யடையாத குழந்தைகளாகக் கணிக்கின்றது 300 நாட்கள் சுமந்து இறக்கினுலும் நிறை குறைவானால் அந்தப்பிள்ளை அந்தக் கூட்டத் திலேயே சேர்க்கப்படுகின்றது. பிறந்த மொத்தம் 834 பிள்ளைகளுள் 156 பிள்ளைகளும் இந்தக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அமையவே அவர்களை முதிர்ச்சியடையாது பிறந்த பிள்ளைகளாகக் கெர்ன்டோம். கிட்டத்தட்ட 5 பிள்ளைகளில் ஒன்று முதிர்ச்சியடையாத குழந்தை.

2. ஸ்தனங்களில் மாறுதல்: கர்ப்பம் தங்கி இரண்டாம் மாதம் தொடங்கி மூலைகளில் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம். அவை பருத்துக்கும்; கெட்டிபடும். ஊசியால் குற்றுவதுபோல் இடையிடையே நோவதை உணரலாம். மூலைக்காம்புகள் முன்னரிலும் பருமை அடைகின்றன. அவைகளும் அவைகளைச் சுற்றி வளையும்

போல் இருக்கும் செந்திறத்தோலும் சிறிது கருமையடைகின்றன. இருவிரல்களால் மெல்ல நெரித்தால் கிழுவம்பால்போன்ற இரண்டொரு துளிகள் வெளிவரும். தலைக்கர்ப்பவதியில் இமாற்றங்கள் “வயிற்றில் கர்ப்பமேதான்” என்ற முடிவைத் திடப்படுத்தும்.

3. காலைநோய் : கர்ப்பம் தரித்து நாலைந்துவாரங்கள் செல்லவே காலை துயில்விட்டேழுப்பும்பொழுது தலைசற்றுவதைக் கர்ப்பவது உணர்வாள். நித்திரைவட்டு எழும்போதே ஆரம்பிப்பதால் அதைக் காலைநோய் என்றழைக்க நேர்ந்தது. நான்முழுவதுமே சில பெண்களுக்கு இந்நிலை இருக்கும். தேங்கம் பெலம்குன்றுவதுபோல் தோன்றும். வாயுறும். வயிறு பிரட்டிக்கொண்டேயிருக்கும். வாந்தியேற்படக்கூடும். சில பெண்களுக்கு இந்நிலை ஏற்படுவதே வாந்தியேற்படக்கூடும். சிலர் மிக வருந்துவார்கள். அவர்கள் படுக்கையிலேயே யில்லை. சிலர் மிக வருந்துவார்கள். அவர்கள் படுக்கையிலேயே வாயை அலம்பி இரண்டொரு ‘ரஸ்க்கை’ சாப்பிட்டு மறுபக்கம் திரும்பிப் பின்பும் இரண்டொரு மணித்தியாலம் படுக்கையில் ருக்க லாம். பகலில் எலுமிச்சம்புளி கலந்த இளநீர் நல்ல பானமாகும். மனம் நாடுவனவைத் தேடியுண்ணலாம். ஆனால் கர்யையும் மன ஜெயமல்ல. சிலருக்கு இவைகளில் நாட்டமேற்படுவதுண்டு. நாட்கள் செல்லப் படிப்படியாகக் குறையும். பன்னிரண்டு கிழமைகள் செல்ல இக்குணங்கள் அனைத்தும் முற்றுக நீங்கிவிடும். ஒன்றுமே உட்செல்லமாட்டாது வருந்தும் பெண்கள் வைத்திய உதவியை நாடவே வேண்டும். “இந்நோய்க்கு மருந்தில்லை” என்ற காலம்போய்விட்டது. மருந்துகள் உண்டு. ஆனால் தேர்ந்த வைத் தியரிடமிருந்தே அவற்றைப் பெறுதல்வேண்டும். மற்றவர்கள் தவறுதலாய்த் தீங்கிழைப்பதை நாம் காண்கின்றோம்.

4. நீர்ப்பையின் நிலை : கர்ப்போற்பத்தியாகி முதல்மூன்று மாதங்களிலும் சலம் அடிக்கடிபோதல்க்கூடும். பின்னர் கடைசி மேற்கொள்கின்ற சலம் அடிக்கடி கழியும். வளரும் சிகப்பை சலப்பையைச் சிறிது தாக்குவதால் இது ஏற்படுகிறது. சிகப்பை வளர்ந்து தாக்கம் மேல்வயிற்றில் ஏற இக்குணம் மறைந்துவிடுமாக கடைசி இருக்கிழமைகளிலும் பிரசவத்துக்கு ஆயத்தமாய் சிகப்பை கீழ்நோக்கும். அப்பொழுதும் சிறுநீர்ப்பை சிறிது அழுக்கப்பட்டு வேற்றும்.

5. தீடுபூடுதல் : (Physiologic Bleeding) முதல் இரண்டு மூன்றுமாதங்கள் தீடுபூடுதல்க்கூடும். வழக்கமான பெருக்காயிராது. இதனைத் தமிழ்த் தாய்மார் ‘கண்ணி’ காணல்’ என்று

பார்கள். இந்தக்காலங்களில் வேலைகளை நீக்கி அமைதியாய்ப் படுத்திருத்தல்வேண்டும். இது நோயல். சில பெண்களில் மாத திரம் காணப்படும். ஒருநாளோ அன்றி இரண்டு மூன்று நாட்களே தென்படக்கூடும். பயங்கரப் பெருக்காயின் நாட்கள் கூடி ஒவ்வொரு நாட்வேண்டும்.

6. சிகவின் அசை : பெரும்பாலும் ஐந்துமாதங்கள் சென்ற தும் பிள்ளையின் அவயவங்கள் பெலப்பட்டு அசைய ஆரம்பிக்கும். இந்த அசைவுகளைக் கர்ப்பவதி உணருவாள். இதனையே ‘பிள்ளை துடிக்கிறது’ என்பர். இதைக்கொண்டும் சிகவின் வயதை, (திட்டு நின்ற கணக்குத் தெரியாதவிடத்து) ஒருவாறு நிட்சயிக்கலாம்.

7. இருதய ஓசை : சிகவின் இருதயத்துடிப்பை ஐந்துமாதக் கடைசியில் கேட்கலாம். மற்றக் குறிகள்கொண்டு கார்ப்பினி என்று சொல்லலாமாயினும் அந்தக் குறிகள் ஒன்றே கூடவோ நோயின் காரணமாகவும் நிலவருவதனு. எனவே ஐயத்துக்கிடம் ஏற்படும் போது இருதய ஓசையை மாத்திரம் கேட்டுவிட்டால் பின் ஐயமே யில்லை; வைத்தியர் தங்கள் ஸ்ரெதல்ஸ்கோப் (Stethoscope) மூலம் இதைக் கேட்பார்கள்; அவதானமானவர் எவரும் தங்கள் காதா லேயே இச்சத்தத்தைக் கேட்கலாம். வயிற்றில் காதை ஒட்ட வைத்து உள்ளிக்கேட்டல் வேண்டும்; பெரும்பாலும் தொப்பினாக் குக்கீழ் ஓர்பக்கமாய், இடமோ, வலமோ இந்த ஓசை கேட்கும்; பஞ்சபொதிந்த தலையணியுள் வைக்கப்பட்ட கடிகாரத்தின் ஓசை போன்று தொனிக்கும்.

4. போலிக் கர்ப்பம்

முற்கூறிய சின்னங்களைவிட்டாம் உள்ள ஒரு சுக்கேதகமுடைய இளம்பெண்ணைக் கர்ப்பவதி என்று சொல்லலாம். இதுகூறுமுன் இவைகளில் எவை எம்மை ஏமாற்றமடையச் செய்தல்கூடும் என்பதை எடுத்துக் காட்டுவாம். கர்ப்போற்பத்தியினால் மாதவிலக் குத் தடைப்படுவதாயும், கருப்பை வளர்வதாயும் முன்கூறி யுள்ளோம். இவை சிலகாலங்களில் சிகதரியாப் பெண்களிலும் ஏற்படலாம். நோய்காரனமாய்த் திட்டுத் தடைப்படலாம். கட்டி வளர்வதினால், நீர் வயிற்றுள் ஊறுவதினால் வயிறு பருக்கலாம். ஆனால் மேற்கூறிய சின்னங்களைவிட்டாம் இவர்களில் ஒருங்கே தென்படமாட்டா. இவற்றை அவதானித்துப் போலிக்கர்ப்பத்தையும் உண்மைக் கற்பத்தையும் பிரித்தறிதல் இலகுவாகும்.

பரிதாபத்துக்குரிய இன்னுமொரு கர்ப்பவதியுண்டு. தாயாக வேண்டுமென்ற ஒரு பெரும் ஆவலால் மாதவிடாய் தடைப்படு கின்றது. காலத்துக்குக்காலம் கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் மற்ற மாறுதல்களும் ஏற்படுகின்றன. வாந்தி, வாழுறல், தலைச்சுழற்சி யால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். முலைகள் பருக்கின்றன. வயிறும் பருமை யடைகின்றது. திடமாகவே தான் கர்ப்பவதியென்று நம்புகிறார்கள்; நினைவில் மாத்திரம் கர்ப்பம்! மிக அருமையாகவே ஒருபெண் இந்த அவலநிலைக்கு ஆளாகிறார்கள். ஆனால் எத்தனையோ இச்சம்பவங்கள் புத்தகங்களில் பார்க்கக்கூடியதாய் இருக்கின்றன. (Phantom Pregnancy) மனதுக்கு, உடம்பில் பெரும் மாற்றங்களைக் கொண்டு வரக்கூடிய பெரும் சக்தியுண்டென்பதை யாரும் மறுக்கமாட்டார்கள். கொழுப்புநிறைந்த வயிற்று மேற்பரப்பாயின் பிள்ளையின் இரத்தாசயச் சத்தத்தைக் கேட்பது கடினம். அந்தநிலையில் படம் (X-ray) ஒன்றே பிள்ளை அல்ல என்பதை நிருபிக்கும். சில வருடங்களுக்கு முன்போலல்லாமல் தாயாக வர ஆசைப்படுவோருக்கு சிகிச்சை கள் பலவுண்டு. இப்போ மலடு என்ற ஏங்க இடமில்லை கர்ப்பமா இல்லையா என்ற ஐயம் தீர்க்க மருந்துகள் உண்டு. இரண்டுநாட்கள் மட்டும் விழுங்கவும், மூன்று நாலுநாட்கள் வீழுங்கவும் குளிகைகள் உண்டு. ஊசிமூலமும்பாய்ச்ச ஏற்ற மருந்துகள் உண்டு. நெடுங்கால வைத்தியமல்ல. நாளுக்கு ஒருக்களைக் காரு ஊசியாய் இரண்டு ஊசிமூட்டும் போடுவார்கள். இவை கர்ப்பத்தைப் பாதிக்காவென்று நிபுணர்கள் கருத்து. தயங்காதும் கொடுக்கிறார்கள். கர்ப்பமாயிராவிடின் பத்துநாட்களுள் பெண் தீட்டாகுவாள். தவறுதலரிது. ஆனால் தாயாய்வர ஆசைப்பட்ட வரிடம் இது தோல்வியடையக்கூடும்! எமது 45 வருட அனுபவத் தில் அப்படி இருவரைமாத்திரம் கண்டோம் ஒரேநாளில்! அது வும் மாமியாரும் மருமக்களும்!

5. கர்ப்பவதி கவனிக்கவேண்டியவைகள்

கர்ப்பவதி எத்தொழில் புரியும்பொழுதும் தன்வயிற்றில் உருவருக்கு குழந்தையின் எண்ணம் மனதில் குடிகொண்டவளாயிருத் தல்வேண்டும். பிள்ளையின் சீவியமும், தாயின் சீவியமும் நாபிக்கொடியுமல்ல பின்னந்து நெருங்கிய தொடர்புள்ளவையாய் இருக்கின்றன. தாய் நல்ல ஆகாரமதேடி உண்ணுவிட்டால் சிகவுக்கும் அதன்பயன் இல்லாதுபோகின்றது. தாய் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்காவிடின் சேய்க்கும் அதன்பயன் கிடையாதுபோகின்றது; பின் எழும்பும்வீடு முன்போடும் அத்திவாரத்தைப் பொறுத்துப் பெலமுடையதாயும், நீண்டகாலத்திற்கு நிலைத்திருக்கக்கூடியதாயும்

மிருக்கும். அதேபோன்று நல்வளர்ச்சிக்கும், நற்சுகத்திற்கும், நுண் அறிவுக்கும் தாய் இக்காலத்தில் அத்திபாரமிடுகிறவளாயிருக்கிறார்கள். தேக ஆற்றல் இல்லாதோருக்கு மற்ற ஆற்றல்கள் எங்கிருந்து வரக் கூடும்?

1. ஆகாரம்: கர்ப்பவதீயின் ஆகாரம் நல்வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற பொருட்களைக்கொண்டதாயும், இலகுவில் ஜீரணிக்கக் கூடியதாயுமிருக்கவேண்டும். உள்ளி, மிளகு, வெங்காயம் உடம்புக்கு நல்ல தென்றும் இரத்தத்தை உறையவ்டாது காக்கும் என்றும் மேலைத் தேச ஆராய்ச்சியாளர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். (வயது வந்த வர்கள் கவனிக்கவும்) கர்ப்பவதீ வழமைபோல இவைகளைச் சேர்த்து உண்ணலாம். தேசிக்காய், உகந்தபுளி; அதில் சீவசத்து 'சீ' நிரம்ப உண்டு. கறிவகைகள் ஆற்றியபின்பே இப்புளி சேர்க்கப்படவேண்டும். இரும்புச்சத்து, கண்ணம்புச்சத்து, சிவசத்துக்கள், புரதச்சத்து (Proteins) ஆகியவற்றை உடம்புக்குக் கொடுக்கக் கூடிய உணவுகளையே தேடி உண்ணல்வேண்டும். பலதரப்பட்ட உணவுப்பொருட்களை மாறிமாறி உணவில் கலந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். இம்முறையால் நல்வளர்ச்சிக்குரிய பலவகையான உணவுச்சத்துக்களைத் தேகத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இன்னது இவ்வளவு என்று வரையறுத்துத் தராசில்நிறுத்துக் குசிக்குக் கொண்டு போகும் சிரமம் தேவையாகாது; பால், பிறந்தநாட்ட தொடக்கம் இறக்கும்வரை குடிக்க ஏற்றதொரு சிறந்த ஆகாரம். இதில் பலதரப்பட்ட சத்துக்களும் நிறைந்து காணப்படுகிறது. சுண்ணம்புச்சத்தைக் கொடுக்கும் உணவுகளில் பால் சிறந்தது. குழந்தையின் பற்கள், எலும்புகள் சிரபட்டுச் சிறந்துவர இச்சத்து இன்றியமையாதது. கர்ப்பவதீ தன்குழந்தையின் நலன்கருதித் தினமும் ஒருபோத்தல் பாலாகுதல் பருகுதல்வேண்டும், ஒருசொட்டும் கிடைக்க வழியில்லாதவர்களுக்கு அரசாங்கம் உதவவேண்டும்; சமூகசேவை செய்வோர் உதவ முன்வரவேண்டும். இரண்டு மூன்று மரக்கறிகள் தினமும் சாப்பாட்டில் சேருதல்வேண்டும். இவைகளுள் ஒன்று கட்டாயம் இலைக்கறியாய் இருத்தல்வேண்டும், சோற்றுஸ்ட்டும் வயிற்றை நிரப்புவதால் பிரயோசனமில்லை. உடம்பு மாத்திரம் பருக்கும்; சுகம் குறையும். கறியைத் தொட்டுக்கொண்டு சோற்றை அன்றி அடைவது பயனைப் பயக்காது. இதனை மனதில் நன்கு பதியவைக்கவும்பூது கறிவகைகளைத் தாராளமாய்ச் சேர்த்து உண்ணல்வேண்டும். உப்பு உடம்பில் நீரைச் சேர்க்கிறது. இரத்தக்கொதிப்புக்கும் காலாயிருக்கின்றது. எனவே கறிகளுக்கு வழக்கமாய்ச் சேர்க்கப்படும் உப்பினளவைக் குறைப்பது பாதுகாப்பாகும். சோறும் கறியும் சம அளவில் இருத்தல் நன்று; நெய், பருப்பு,

தயிர் நீச்சயும் சேர்க்கவேண்டிய உணவுகள். மேலைத்தேசத்து ஆராய்ச்சியாளர் கீழ்க்கண்டவைகளைத் தினமும் கர்ப்பவதிகளுக்குக் கொடுத்தல்வேண்டும் என்று வற்புறுத்துகிறார்கள்.

1. ஒரு முட்டை.
2. ஒரு மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய்.
3. ஒரு தோடம்பழம்.
4. இரண்டு தேக்கரண்டிகொண்ட மீன் எண்ணெய்.
5. வழக்கமான பான். அத்தோடு ஈரல்கறியும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமாம்;

வறுமை மிகுந்த எங்கள் நாடுகளில் இவைகளை எல்லாம் சாதாரண வாழ்க்கை நடாத்தும் பென் தேடியுண்பது எங்கனம்? மற்ற வர்கள் சிறிது தமிழை ஒறுத்தும் கர்ப்பவதிக்கு ஏற்றவைகளைத் தேடிக்கொடுத்து உதவவேண்டும். கடல்குழந்த சிறுதீவில் வசிக்கும் எமக்கு மலிவாய் மீன்வகை கிடைக்காதிருப்பது துர்அதிஷ்டமே. மீன் சாப்பிடுவோர் சாதாரணமாய்த் தினமும் சாப்பிட வாம். ஒரு சிறு துண்டல்ல; இரண்டு மூன்று துண்டுகளைச் சேர்த்து தீச் சாப்பிடல்வேண்டும். நெத்தலிமீன் மிகநன்று. சத்துள்ள ஆகாரக்குறைவால் தாய் மெலிந்தால் சேயும் இளைத்துவிடும். மூளைத் திறனும் பாதிக்கப்படும். பிறந்தயின்பும் இலகுவில் நோய்வாய்ப்படும். எங்கள் இனமே நொந்து சீர்குலையும்; எழும்பும் வீட்டின் உறுதி அத்திபாரத்திலேயே தங்கியிருக்கிறது. பிள்ளை மிகப்பறுக்கும்; பேற்றுக்குக் கஷ்டமுண்டாகும் என்று ஊனைக் குறைப்பவர்களும்; பெற்றிப் பரிதாபமே கொள்ளல்வேண்டும்; அதற்கு ஆதாரமே இல்லை.

2. சுத்தமான காற்று: தேகசுகத்துக்கும் நல்வளர்ச்சிக்கும் சுத்தமான காற்று இன்றியமையாதது. கர்ப்பவதீ நல்ல காற்று நிறைந்த விசாலமான இடங்களிலேயே ஊடாடல்வேண்டும்; சஞ்சரிக்கும் வீட்டுக்டற்கரை ஓரமாய் உலாவுதல் மிகவும் நன்று. சஞ்சரிக்கும் வீட்டுக்டற்கரை ஓரமாய் உலாவுதல் மிகவும் நன்று. சிறுதீன் யன்னல்கள் ஒருபோதும் மூடப்பெற்றிருத்தல் கூடாது. நிதித்திரைகொள்ளும் இடமும் பொருட்களும் தாசு நிறைந்ததாயிருத்திரைகொள்ளும் இடமும் இருட்டடைந்த வீடுகளில் தல் கூடாது. யன்னல்கள் இல்லாது இருட்டடைந்த வீடுகளில் வசிப்பவர்கள் மூடிவளர்க்கப்பெற்ற தாவரம்போன்று மெலிந்து வெழுத்திருப்பார்கள். படுத்துறங்கும்பொழுது துணியால் மூகத்தை மூடுதல் கூடாது; இந்தப்பழக்கம் பெரும்பான்மையோரிடம் உண்டு. எனவே தேகம் திரும்பத் திரும்பச் சுவாசிக்க நேரிடுகின்றது. இதனால் தேகம் நோய்க்கீடுமாகின்றது. எனவே திறந்தவெளிச் சீவியம் நன்றென்பதை மற்றுக்கூடாது.

மூச்சு மெதுவாயும் ஆழந்ததாயும் இருத்தல்வேண்டும். இம்முறை எவர்க்கும் பொருந்தும். வயது எத்தனை மூச்சுக்கள்கொண்டது என்று கணக்கிடுதல் பொருத்தமானது; ஏன் எனின் ஒடிக்களைத்தவர்கள்போல் கெதியாய் மூச்சவிடுபவர்கள் கெதியில் இறப்பார்கள். கெதியாய் மூச்சவிடுவதால் வயது கெதியில் மூடிந்துவிடும்! சுவாசப்பை நோய்கள், நியூமோனியா, சயரோகம், இரத்தாசய நோய்கள் உள்ளவர்கள் மிதமிஞ்சிய களியாட்டங்களில் ஈடுபடுபவர்கள் கெதியாய் ‘மூச்சு’ விடுவதால் வயதைக் கெதியில் மூடித்துவிடுவார்கள். சாதாரணமாக மணி ஒன்றுக்கு 18—20 முறை விடவேண்டிய மூச்சு, இவர்களுக்கு 80—100 ஆகக் கூடுகின்றது. எனவே நெடுங்காலம்வாழ மூச்ச மெதுவானதாயும் ஆழந்ததாயும் எவருக்கும் இருத்தல்வேண்டும். அத்துடன் ஒவ்வொரு மூச்சக்கும் இறைவனின் திருநாமம் ஏற்றதை (இயேகவே! அல்லாவே! ஓம் சிவாயநம்! இப்பெயர்களைல்லாம் ஒரு வருக்கே) நினைத்து வாழ்வை வளமும் அழகுமடையதாக்குவோம். ஆழந்தமூச்சு சுவாசப்பையை நன்கு நிறைத்து வேண்டிய பிராண்வாயுவைப் போதியளவுசேர்த்து உடம்பை உறுதியாக்கும்.

3. தேககுத்தம் : கர்ப்பவதியின் தேகம் அழுக்குப்படியாது காக்கப்படல்வேண்டும். தோலிலிருக்கும் துவாரங்கள் அழுக்கால் அடைப்பாதாதிருந்தால் தான் நச்சநீர்கள் வியர்வையாய் வெளிவருதல் இல்குவாகும். நாள்தோறும் கர்ப்பவதி குளித்தல்வேண்டும். தேகத்தின் ஒவ்வொர் பாகத்தையும் புனிதமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். குடான் எங்கள் தேசத்தில் வெந்தீர்க் குளிப்பு விரும்பத்தக்கதல்ல. அவசியமாயின் நகச்சுடான் நீரைப் பயன்டுத்தலாம். இடையிடையே எண்ணெய் முழுக்கு மிகவும் நன்று. இது ஒன்றைப்படும் நன்மைகள் எண்ணிறந்தன.

மலசலவாகல்கள் விசேட கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். சலவாசல் கழுவியே மலவாசல் கழுவப்படவேண்டும். மலவாசல் கழுவிய விரல்களைச் சலவாசலைத் தொடாவிடக்கூடாது. அப்படிச்செய்தால் நாமே நோய்க்கிருமிகளைச் சலவாசலுக்குக் கொண்டுசெல்பவர்களாவோம், அதன்பயனாக எரிவு, சொறிவு, புண்கள் சீழ்வடிதல் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகின்றன. கருப்பம் தரித்த காலத்தில் மாத்திரமன்றி எக்காலத்திலும் கண்ணியர் இப்பழக்கத்தைப் பின்பற்றி நடந்தால் வைத்தியரிடம் போகவேண்டிய முறைகள் கணிசமான அளவால் குறையுமென்பது திடம்.

கருப்பையிலிருந்து இறங்கும் கசிவுநீர்கள் (Secretions) நாலாக்கமுள்ள சரப்பிபிகளிலிருந்து ஊறும் (Sebaceous and Bartholin's glands) வழுவழுப்பானநீர்கள் யோனிவாசலை ஈரமாகவே வைத்திருக்கின்றன:

இவை நீர்கலந்த பால்நிறமாகவும் வெள்ளைத் தூள்கள் செறிந்ததாகவும் இருக்கக்கூடும்; இவை வெளியிலிருந்து உட்செல்லும் நோய்க்கிருமிகளை ஓரளவில் கொன்றுவிடுகின்றன. எனவே விரல்களை உட்செலுத்தி யோனியின் உட்புறம் தூய்மைப்படுத்தல் கூடாது. இந்தக் கசிவுகளை நோய் என்று உண்ணி வைத்தியரிடம் வருவதுமுன்று. இவை இயற்கை அமைப்பு என்பதை எவ்வது மகளிரும் அறிந்திருத்தல்வேண்டும். நோய்காணுமிடத்து இவ்வெண்ணிறக் கசிவுநீர் சீழ்போன்று மாறும். முடைநாற்றம் லீசம்; சொறிவும், எரிவும் உண்டாகிப் புண்படும்.

4. தேகாப்பியாசம் : தினமும் செய்துவந்த வேலைகளைக் கர்ப்பவதி தொடர்ந்தும் செய்துவருதல் வேண்டும். களைப்பேற்படக்கூடிய கடினமான வேலைகளைத் தவிர்க்கலாம். சயிக்கிள் ஒடுதல், ‘ரெனிஸ்’ பந்தடித்தல், குத்தல், இடத்தல் கூடாது. உலாவுதல் மிக உகந்த அப்பியாசம். மாதவிடாய்நின்று பதினாறுகிழமைகள் மூடியும்வரை ரெயில், மோட்டார், விமானப் பிரயாணங்கள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்: 17-ம் கிழமை தொடங்கி 36 கிழமைகள்வரை அதிக அலுப்பைக்கொடாத பிரயாணங்கள் செய்யலாம்: 36 கிழமைகள் சென்றதும் பழைய ஒட்டாட்டங்களைக் கைவிடவேண்டும். ஆகாயப் பயணமும் ஆபத்தானது:

5. மூலைகள் : பிரதானமாய்த் தலைக் கர்ப்பவதியின் மூலைகள் விசேஷ கவனத்திற்குள் கொண்டுவரப்படல் வேண்டும். மூலைக் காம்புகள் சில பெண்களில் வெளித்தோற்று மூலையோடு மூலையாய்ப் பரவியிருக்கும். கடைசி நான்குகிழமைகள் குளித்தபின் தினமும் இருவிரல்களினால் சிறு முத்துப்போல் இருக்கும் மூலைக் காம்புகளை மெல்லென நான்கை கந்தமுறைகள் நீள இழுத்தல்வேண்டும். பாலிக்கும் விரல்கள் மூலைகளின் நாலாபக்கமும் முறைக்கு முறை படியப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்து வரும்பொழுது நாள்தைவில் மூலைக்காம்புகள் நீண்டு பிறக்கப் போகும் பாலன் வசதியாகப் பாலைப் பற்றி உமியக்கூடியதாயிருக்கும். இல்லையேல் பிரசவத்தின்பின் பாலன் பற்றி உமியழுதியாத மூலைகளால் தாயும் சேயும் திண்டாட நேரிடும். தேர்ந்த வைத்திய நிபுணர் சிலர் மூலையிலிருக்கும் முதற்பாலைப் பிதுக்கி எடுத்துவிடுதல் நல்லதென்கிறார்கள். இந்தக் காலத்தில் அப்படிச் செய்யத் தான்டுவதன் நோக்கம் மூலைக்காம்புகளை நீளசெய்வதற்கும் சுற்றுப்புறத் தசையைப் பெலப்படுத்துவதற்குமேயாகும். பின் குழந்தை தினமும் பலமுறைகள் பால் உமியும்பொழுது இவ்வாறு கெட்டிப் படுத்தப்பட்ட மூலைகளில் புண்களோ அல்லது வெடிப்புகளோ இலகுவில் ஓற்படமாட்டார்.

6. உடை : மூச்சுத் திணற இறுக்கும் மேற்சட்டையும் இடுப்பை இறுக்கும் பாவாடையும் கர்ப்பவதிக்கு ஏற்ற உடைகள் அல்ல. கனமில்லாத துண்களை உடம்பை இறுக்காதமுறையில் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்குத் தடை ஏற்படாத வாறு இலோசாகத் துணியை இடுப்பில் செருகவேண்டும். கழுத்தி விருந்து தொங்கவிடக்கூடிய ஒரேசட்டை வீட்டுப்பாவிப்புக்கு ஏற்ற தாகும்.

7. உடலுறவு : சுகமுடைய பெண் புருஷனின் தேவையைப் பூர்த்திசெய்யத் தடையாதுமேயில்லை. அது இருபாலார்க்கும் நன்மையே பயக்கும். ஆனால் முற்பிரசவங்கள் குறைமாதங்களில் ஏற்பட்டிருந்தால் பெண்ணின் தேகநிலையைக் கவனித்துப் படுக்கை பகிர்தல்வேண்டும். எதற்கும் மிதமிஞ்சிய சேர்க்கை குறைமாதப் பிரசவத்தைக் கொண்டுவரும். மிருகத்தன்மை நிறைந்ததாயிருந்தாலும் அதேமுடிவையே தரும். கர்ப்பம்தரித்து முதல் 16 கிழமை கள் முடியுமுன்பும், 32 கிழமைகள் முடிந்தபின்பும் தனிப்பாடுக்கையே விரும்பத்தக்கது.

6. கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் சில பினிகள்

கக்தேகமுடைய பெண் கர்ப்பவதியானால், கக்தேகியாய்க் காலத்தைக் கழித்து உரியகாலத்தில் திடகாத்திரமான மகனை ஈன்றெடுப்பாள். இருந்தும் காலத்துக்குக்காலம் கவலையீந்தி னாலோ அல்லது வேறுகாரணம் பற்றியோ சிலநோய்கள் ஏற்படுவதுண்டு. நோய்வாய்ப்பட்டால் இன்று நாளை என்று காலம் தாழ்த்தாது தகுந்த வைத்தியனியடைந்து சிகிச்சைபெறுதல் வேண்டும். இல்லையேல் இரு உயிர்களுக்கும் — (தாய்க்கும் சேய்க்கும்) ஆபத் தாய்முடியும்.

1. இரத்தக் குறைவு : கர்ப்பவதி பழுத்த இலைபோல் வெங்குத் திருப்பாள். தினம் புரிந்த கருமங்களை வழிமைபோல் ஆற்றமுடியாது சோர்வடைவாள். திடைரென எழும்பினால் தலைசுற்றும்; நடந்தால் இளைக்கும். இரத்தக் கெழிப்பைப் பொறுத்து இவை கூடிக்குறைந்திருக்கும். விரலில் இரத்தத்தைக் குற்றி எடுத்தால் நீர்போல் தடிப்பில்லாமலும் வெண்மையாயும் தோன்றும். இரத்தம் மிகமோசமான நிலையை அடைந்திருக்கும்பொழுது நெஞ்சு படபடக்கும். கழுத்துநரம்புகள் துடிப்பதை அவதானிக்கலாம், கால் அடிகளில் அடைப்பும் ஏற்படும். இந்தநிலைக்குத் தாய்வரவே கூடாது.

இரத்தக் கெழிப்பை இலகுவில் பார்க்க அட்டை ஒன்று வகுத்திருக்கிறார்கள். அதன்மூலமே வைத்தியர் இரத்த நிலைபரத்தைக் கணக்கிடுகிறார்கள். மற்றமுறைகள் சிறந்தனவெனினும் இது சிரமம் குறைந்தது. இந்த அட்டையில் நூறுவரையும் வகுக்கப்பட்டு இருக்கின்றது. இது இரத்தநிறத்தையே அடிப்படையாய்க் கொண்டிருக்கின்றது. இது இரத்தநிறத்தையே அடிப்படையாய்க் கொண்டுள்ளது. 100 சிறந்தது. 90-க்குக் குறைந்தவையெல்லாம் சராசரிக்குக் குறைந்தவை என்று கொள்ளப்படுகிறது.

எமது பார்வையில் அடுத்துவந்த தெரிந்தெடாத 125 காப்பினிகளின் சராசரி இரத்தப்பொலிவு ஐம்பதாயிருந்தது. ஆகக் கூடியவர் அறுபதுமாத்திரம் உடையவராயிருந்தார். ஆகக் குறைந்தவர் 35 ஜக் காட்டினார்; இதுவும் எங்கள்நாட்டு வாழ்க்கைத் தரக்குறைவையே காட்டுகிறது. சராசரி மிகக்குறைவாயிருப்பதாலும் வாழ்க்கைத்தரம் உயர்ந்த குடும்பப் பெண்களும் 60 விகிதத் துக்குமேல் காட்டவில்லையாகையாலும் உண்மகுடிய பரப்பில் வாழும் எம்மவரின் இரத்தநிறம் குடியினால் பாதிக்கப்படுகின்றதோ, நாம் கைக்கொள்ளும் மேலைத்தேச இரத்தப்பொலிவு அளவுகோல் எங்களுக்கும் சரியாய்ப் பொருந்துமோ என்று ஐயம் கொள்ள நேருகின்றது. இந்த 125 பெண்களும் ஒரு சிராமத்தை கொள்ள நேருகின்றது. இந்த 125 பெண்களும் ஒரு சிராமத்தை கொள்ள நேருகின்றது. இக்கிராமம் கல்வியிலும் செழிப்பிலும் மற்றக்கிராமங்களிலும் கூடியதொன்று என்று யிலும் செழிப்பிலும் மற்றக்கிராமங்களிலும் கூடியதொன்று என்று என்னமக்கள். இவர்களுக்கும் நேரகாலத்திலேயே இக்குறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இரும்புச் சத்து, ஈரல்சத்து, சீவசத்துக்கள் கொடுக்கப்பட்டு 20 விகிதம், 25 விகிதம் இரத்தப்பொலிவு கூட்டப்பட்டது. பிள்ளைகளையும் நூல்வொருவரும் சிரமமின்றிப் பெற்றெடுத்தார்கள். வளரும் குழந்தைக்கும், வளர்க்கும் தாய்க்கும் இரும்புச்சத்து மிகுதியாகத் தேவைப்படுகிறது. இந்தச் சத்துத்தான் இரத்தத்தின் நிறத்தை முயம் கூட்டுகின்றது. இரும்புச்சத்துக் குளிகைகள் பெரும்பாலும் நன்கு சிரண் த்து உடலுடன் சேருகின்றன. சிரணிக்காவிடினாலும் பிரசவம் மிகநெரங்கிவிட்டாலும் இதனை ஊசிமூலம் உடலிற் பாய்ச்ச உடன்படவேண்டும். குளிகைகளால் செலவும் சிரமமும் மிகக் குறைவாகும்.

2. வீக்கம் : கர்ப்பவதியின் கால் அடிகள், இமைகளின் கீழ்ப்புறங்கள் வீங்கினால் அவைகளை ஆபத்தின் அறிகுறிகளாகக் கருதல் வேண்டும். சிறு அதைப்புச் சிலரில் சாதாரணமாய் உண்டெனினும், அதனையும் வைத்தியனே நிட்சயிக்க விட்டு விடுதல் வேண்டும். குண்டிக்காய்கள் (Kidneys) தங்கள் தொழில்களைச் செவ்வனே செய்யாததால் இது ஏற்படுகின்றது. நாசநீர்கள் குண்டிக்

காய்களால் செவ்வனே கழிக்கப்படாதுபோகவே சலப்போக்குக் குறைகின்றது, அது தசைகளில் செறிகின்றது; தொடக்கத்தில் மேற்காட்டிய இடங்களில்தான் தெற்றெனப் புலப்படும்; கைவிரலினால் அதைப்புள்ள இடத்தில் ஊன்றினால், நீர் செறிந்த தரையில் கால் புதைவதுபோன்று புதைந்து குழிவிழும். காற்படங்களிலும், கெண்டைக்கால்களின் மேற்புறங்களிலும் இலகுவில் இதை அவதானிக்கலாம். இதைக் கவனியாதுவிட்டால் கர்ப்பவதியின் நிறை அதிகரிக்கும்; இளைக்கும்; இலகுவில் கலைக்கும். கர்ப்பம் தரித்த காலத்திலிருந்தே சலத்தை நன்றாகக் கழிக்க உதவும் உணவுகளைத் தெரிந்தெடுத்து உண்ணல்வேண்டும். சலம் செவ்வனே கழிக்கிறதா என்று கவனித்தல்வேண்டும். முன்னேர்கள் சரைக்காயைத் தேடிச் சமைத்துக் கர்ப்பவதிக்குக் கொடுப்பார்கள். தக்காளியைத் தவிர்த்தல் நன்று. இன்னீரில் தேசிக்காய்ப் புளியையும் சர்க்கரையையும் கலந்துகுடித்தல் நன்று. இது சத்துக்கள் நிறைந்த பானமாகும். பார்லி அரிசி, தேங்காய்ப்பூக்கீரை அவித்துக் குடிக்கலாம். தொடக்கத்திலிருந்தே சலப்போக்கை அவதானித்து இவற்றைக் குடித்து வருவதால் வீக்கத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

இரத்தாசயத்தின் பெலவீனத்தாலும். பித்த ஈரல் நோய்ப் படுவதாலும் வீக்கம் ஏற்படக்கூடும்; வீக்கம் காணப்பட்டால் தருந்த வைத்தியரின் உதவியை நாடவேண்டும்.

3. இரத்தக் கொதிப்பு : தலையிடி, தலீச்சுமற்சி, பிடரி, கும்பம் உழைதல் தோன்றினால் இரத்தக்கொதிப்புக் கூடியிருக்கக்கூடுமென்று கருதல்வேண்டும். பெரும்பாலும் வீக்கமும் தோன்றும், வீக்கமில்லாமலும் இரத்தக்கொதிப்புக் கூடியிருத்தல்கூடும். கர்ப்பவதியில் ஒருநோய் தோன்றினால் வேறு பலநோய்களும் பிணைந்து கிடத்தல் உண்டு. எனவே தேர்ந்த வைத்தியரின் நல்ல சோதனைக்குள்ளாக வேண்டும். இரத்தக்கொதிப்புத் திடைரென வலிப்பைப் கொண்டுவருதல் கூடும். தாய்க்கும் சேய்க்குமே ஆபத்து உண்டாகக்கூடும்; ஆரம்பத்திலிருந்தே இதற்குரிய அறிகுறிகளைக் கவனித்துச் சிகிச்சை பெற்றுவந்தால் பயமே இல்லை; இரத்தக்கொதிப்பு வீக்கமுடையோர் இறைக்கி, முட்டை, கொழுப்பு உணவுகளையும், கறி உப்பையும் தவிர்த்தல்வேண்டும் காய்கறிகள் கிரைவகைகளை விரும்பி உண்ணல்வேண்டும். வைத்தியர் கட்டளைகளை வழவாறு கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

4. மலச்சிக்கல் : கர்ப்பவதியை வருத்தும் நோய்களில் இதுவும் ஒன்று. மலமும் சலமும் செவ்வனே தினமும் கழிந்தால் வருத்தங்கள் தலைகாட்டவே மாட்டா என்னாம்.

சாதாரணமாய்ச் சில பெண்கள் தினமும் இரண்டு மூன்று முறைகளும், சிலர் ஒருமுறையும் இன்னும் சிலர் இருநாட்களுக் கொருமுறையும் மலைகழிக்கும் வழக்கம் உடையவர்களாய் இருப்பார்.

இது ஒவ்வொருவருடைய பழக்கத்தையும் பொறுத்தது. தினமும் குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில் மலம் கழித்தல் சாலவும் சிறந்தது. தூண்டுதல் வரும்வரைக்கும் காத்திருத்தல் கூடாது. ஒரு குறித்த நேரத்துக்குப் போக மலமும் கழியும். இவ்வாறு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை போவதுதான் பழக்கமாயிருந்தால் கர்ப்ப வதி அப்படியே நன்றாகக் கழிக்கத் தவருது கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தினமும் குளித்து உரியநேரங்களில் உணவுறுந்திப் பலவகைக் காய்கறி இலை உடைகளையும் உணவிற் சேர்த்துக்கொண்டால் மலச் சிக்கல் ஏற்படாது. முக்கியமாகக் கொதித்தாறிய நீரைத் தினமும் 6 கிளாக்கஞ்சுக்குக் குறையாமல் குடித்தல் வேண்டும். சமைக்கும் அரிசி திட்டப்படாததாய் தவிட்டினான் சிவப்பு உறை சிதைவு படாததாய் இருத்தல்வேண்டும். இதில் சிவசத்து நிரம்ப. இருக்கிறது. இது உடம்புக்கு ஊக்கத்தை அளிக்கக்கூடியது. நரம்புக்கு ணுக்குத் தைரியத்தைக் கொடுத்து எரிவு, உளைவு முதலிய வியாதி களையும் தடுக்கும். அத்துடன் மலக்குடலையும் பெலப்படுத்தி நன்றாக இயங்கச்செய்யும். பழவகைகளையும் இடையடையே இளந்தை மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் கடும் பேதிகளை உபயோகிக்கக்கூடிடாது. ‘லிக்குவிட்ட பறவின்’ (Liquid Paraffin) போதுமானது. எந்த மாதத்திலும் குடிக்கலாம். கழி தல் சிராகும்வரை தினமுமே குடிக்கலாம். காலையில் வெறுவையிற்றலே குடித்தல் நல்லது. இரண்டு மேசைக்கரண்டியளவு போது மானது:

5: நாமினோ : இடுப்புவலி, அடிவயிற்றுநோ; இந்த நோக்கள் காலம் பூர்த்தியாகுமுன் வெளிவர எத்தனிக்கும் கர்ப்பத்தின் நிமித்தம் ஏற்படுகின்றன. மற்றது பலோப்பியன் குழாயில் உண் டாகிய சிசு கருப்பைக்கு இயற்கையாய்த் தள்ளப்படாது குழாயி வேயே வளரும்போது ஏற்படும் நோடு வெளிவர எத்தனிக்கும் கர்ப்பத்தை வயிற்றுநோவினாலும், நாரி உளைவினாலும் அதை தொடர்ந்து யோனிவழியாய் நீர்பொசிவதாலும் அறியலாம். கருப்பையில் அல்லாமல் பலோப்பியன் குழாயிலேயே வளரும் சிகவைச் சதைதெநிவின்மூலம் ஏற்படும் தாங்கொணு நோவினாலும் அதைத்தொடர்ந்து யோனிவழியாய்ச் சிந்தும் இரத்தத்தாலும் ஒருவாறு பிரித்தறியலாம். சிசு தரித்த சில நாட்களிலேயே இந்த நோ தொடங்கிவிடும். பலோப்பியன் குழாயில் சிசுவளர்ந்து பிறப்

பது சிந்திக்கமுடியாத ஒருகாரியம். இருந்தும் பிள்ளைகள் முழுக்காலமும் குழாயிலேயே வளர்ந்து சுத்திரசிகிச்சைமூலம் தாய்மாரி னின்றும் பிரித்தெடுத்த சம்பவங்கள் பதிவேடுகளில் மிக அரிதாகக் காணப்படுகின்றன. காரணம் எதுவாயினும் எவ்வித நோயையும், நீர்ப்பெருக்கையும், இரத்தச் சிதைவையும் அலட்சியம் செய்யவே கூடாது.

6. இரத்தக்கவில் : (அ) யோனிவாயிலால் திடையாது. முன்னெச்சரிக்கையெதுவுமே இல்லாது இது நடக்கும். அரிதாகவே தீங்கேற்படக்கூடிய பெரும்பெருக்காயிருக்கும். படுக்கை ஆறுதலுடன் மறையவும்கூடும். பின்பு எந்தேரமாகிலும் ஏற்படலாம். பிள்ளை வெளிவரும்வரை இந்த அபாயம் உண்டு. எதுவாயினும் வைத்தியசாலைக்குக் கர்ப்பவதி அழைத்துச் செல்லப்படல்வேண்டும். எது செய்யவேண்டும் என்று நிட்சயிப்பது வைத்தியரின் பொறுப்பாகும். இரத்தப் பெருக்கைப் பொறுத்து மிகச் சிறிதளவாயிருந்தால் பிள்ளை முதிர்ந்து பிறக்குங்காலம் வரும்வரை திடைநடவடிக்கை ஒன்றும் எடுக்காது வைத்தியர் பொறுத்திருக்கக்கூடும். சிகப்பையின் மேற்பக்கமாய் ஒன்றுவேண்டிய பிளசன்று கீழ்ப்பக்கமாய் ஒன்றுவதால் இது ஏற்படுகின்றது:

(ஆ) முறையாய் மேற்பக்கமே ஒன்றிய பிளசன்றுவும் காயப்படுவதால் பிரிவதுண்டு. இப்பிரிவு பெரிதும் பயங்கர விளைவுகளைக் கொண்டுவரக்கூடும். சடுதியாய்க் கடும்நோவினால் தாய் பாதிக்கப்படுவார். களைத்துச் சோர்வடைவார்: இரத்தம் சிகப்பையிலே தங்குவதால் இரத்தப்பொசிவு இல்லாமலும் இருக்கலாம். ஆனால் கருப்பவதியின் நிலை — சோர்வு, தாங்கொண நோ முதலியவை வைத்தியனைத் தேடி அடையவே செய்யும். அப்படிப்பட்ட நோயாளிக்கு வைத்தியசாலைச் சிகிச்சையே வேண்டியது.

7. கால் இரத்தநாளங்கள் தடித்தல் : இந்த நாளங்கள் மூலமாக இரத்தம் ஓடாது தடைப்படுதலால் இவை உண்டாகின்றன. கால்களில் பச்சைக் கயிறுகள் நெளிந்து நெளிந்து கிடப்பதைப்போற்காணப்படும். சிறிதுநோயும் இருத்தல்கூடும். படுக்கும்பொழுதும், ஆறி இருக்கும் நேரங்களிலும் கால்களை உயரமாய் வைத்திருத்தல் மாத்திரம் போதுமான சிகிச்சை. இரத்தம் தடைப்படாது ஓட இந்த உயரம் உதவியளிக்கும். பிரசவம் முடிந்ததும், இரத்த ஓட்டத்துக்குத் தடையாயிருந்த பிள்ளை நீங்கவே, நாளங்கள் பழைய நிலையை அடையும்.

7. காலம்கழித்தும் வயிற்றுள் சிக.

280 நாட்கள் மட்டுமே சிக பக்குவமடையத் தேவையான காலம். இக்கால எல்லையில் பிரசவம் நிகழும். எனினும் சராசரி நாலுமில்லைகளுள்ள ஒன்று பிறப்பதற்கு இந்த எல்லையைக் கடப்பதையும்; பதினாறு பிள்ளைகளுள்ள ஒன்று 42 கிழமைகளுக்குமேல் எடுப்பதையும் காணலாம். பிள்ளை எப்பொழுது பக்குவமடைந்தது என்று திட்டவட்டமாகச் சொல்லமுடியாமலே இருக்கிறது. சிக எக்குச் சிக வளர்ச்சி வித்தியாசமாகையால் எப்போது வளர்ச்சி முடிந்து முதிர்ச்சி ஏற்பட்டது என்று எவராலும் சொல்ல இயலாது. சிகப்பையில் முதிர்ச்சி ஏற்படுவது அரிது. ஆனால் சிகப்பையில் பிள்ளை வளர்ச்சியடையும் காலம் வரையறக்கப்பட்ட 270 நாட்களிலும் கூடலாம். 280 நாட்கள்போய் 300 நாட்களும் வரலாம். அப்படி நாட்கள் கழிந்தமையால் சிக கிழத்தன்மை அடைந்துவிட்டதென்று சொல்வதற்கில்லை. பட்டணத்தடிகளும் “முந்நாறு நாட்கள் சமந்து” என்றார். மாணிக்கவாசகரும் “தக்க தசமதி தாயொடு தான்படும்” என்றார். முந்நாறு நாட்களைத் தான் முன்னேர் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். எனவே 280 நாட்கள் கழிந்ததும் ஏங்குவதற்கு இடபேயில்லை. 280 நாட்களை ஒட்டிப் பெறும் பெண்களிலும் பார்க்கக் கூடியநாட்கள் சிகக்களை வயிற்றில் வைத்திருக்கும் பெண்கள் விசேஷ ஆபத்துக்குள்ளாவதாகத் தெரியவில்லை. இந்தத்துறையில் ஆராய்ச்சிநடத்தியவர்களின் முடிபு இதுவே. எதற்கும் விலக்குண்டு; உண்மையில் பிள்ளை வயிற்றில் முதிர்ச்சியடைந்த பின்பும் பிறப்புச் சணங்கும் பிள்ளைகளும் உண்டு தான். அப்படி ஏற்படும்போது தாயிலும், சேயிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நாபிக்கொடி பிள்ளைக்கு உண்ணுட்டும் பணியைத் திறம்படச் செய்யாதுவிடுகின்றது. கருப்பையில் இருக்கும் பண்ணீர் (Amniotic Fluid) காய்ந்து குறைகின்றது. எனவே வயிற்றுப் பருப்பம் — சுற்றால்வு குறைகின்றது: உடம்பில் நீர்த்தன்மை குறைவதனால் தாயின்நிறை குறைகின்றது.

பிள்ளையும் நீளத்தால்கூடும்; நகங்கள் வளர்ச்சியடையும்; தேகத்தில் மயிர் நீண்டுவளரும்; முகம் ஒடுங்கி வாடி, கவலைகொண்டு தொயிருக்கும் தோல் தளரும்; சுருங்கும்; இரப்பர்போன்று பிழித்தாயிருக்கும். உண்மையிலேயே கிழத்தன்மைதான்: பிறந்தபின் இந்தக் காட்சியையே காணபீர்கள்.

இப்போது ஒன்று தெளிவாகின்றது. 280 நாட்கள் சென்றதும் கருப்பவது கவலைகொள்ளத் தேவையில்லை: உறவினர் மற்றொர் வீண்கதைகளால் தாயின் மனத்தைக் குலித்தல்கூடாது: எல்லா வற்றிற்கும் மேற்பொறுப்பாயிருக்கும் வைத்தியானா அவசரப்படுத்த

தக்கடாது. பலவற்றையும் சீர்தாக்கிப்பார்த்து யோசிக்கவும்; பலபக்கமும் பார்த்து ஆராய்ந்து அறியவும்; தேவையானவற்றைத் தேவைப்படும்போது நிச்சயித்துச் செய்யவும்; வைத்தியருக்குப் போதிய அவகாசத்தை நாம் கொடுத்தல்வேண்டும்.

பிள்ளை தாங்கவே பிறக்கும். இயற்கை தாயுடன் பிள்ளையை எப்பொழுதும் வைத்திருக்கவிடமாட்டாது. நாட்கள் கழிந்தாலும் இயற்கையாகப் பிறக்க இடம்கொடுப்பதில் இருக்கும் ஆபத்தைவிட மருந்தால், ஆயுதத்தால் பிறப்பைத் தூண்டும் முயற்சிகளில் ஏற்படும் ஆபத்துக் கூடியதாகும் என்பதை நாம் மனதில் பதியவேற்றி இருத்தல் வேண்டும்;

8. வயிற்றுள் இறக்கும் சிச்.

பிள்ளையின் அசைவை நானும்பொழுதும் அவதானித்த தாய் திடீரென அது இல்லாதபோகவே ஏங்குகிறான்; வைத்தியனை அடைந்து “ ஊரவில்லை, துடிக்கவில்லை ” என்று முறைப்படுகிறான். முன்கேட்ட இருத்தாசய ஒசை அவருக்குக் கேட்கவில்லை. பிள்ளை இறந்திருக்கவேண்டும். ஆனால் “ நோ ” இல்லை. பிள்ளைபிறக்கும் அறிகுறிகள் வேறொதுவும் இல்லை. தாய்க்கு மனக்குழப்பமேயல் லாது உடம்பில் வேறுயாதும் வித்தியாசமில்லை. இன்தத்வர்கள் இடுகேட்ட சர்ப்பம்போல் ஏங்குகிறார்கள்: குழந்தை இறந்தே போனது. இந்தநிலையில் என்ன செய்யவேண்டும்? வைத்தியரை எதற்கும் அவசரப்படுத்தக்கடாத மற்றோர் சமயம் இது. பிள்ளை இறந்தினால் தாயின் உடப்புக்கு ஒரு தீங்கும் ஏற்படப்போவதில்லை. இறந்த இந்தச் சிச தாயின் உடம்பில் தேவையில்லாத வேறோர் பொருளாகிறது. இயற்கை அதை வெளியே தள்ளவே எத்தனிக்கும். பெரும்பாலும் இறந்து இரண்டு கிழமைகளில் வெளிவந்து விடும். இந்தத் தாமதத்தால் தாய்க்கு ஒரு ஆபத்தும் நேராது ஆனால் ஆயுதம் பிரயோகிப்பதனாலோ அல்லது மருந்துமுலமாகவோ பலவந்தமாகப் பிள்ளையை வெளிப்படுத்த எத்தனிப்பதில் தீங்கு ஏற்படக்கூடும். நிபுணர்கள் முடிவு இதுவே. எனவே ஏங்கி நடுங்கக் காரணம் இல்லை. தேர்ந்த வைத்தியரிடம், எதை எப்போது செய்யவேண்டும் என்பதை நிச்சயிக்க விட்டுவிடவேண்டும், பெரும்பாலும் பிள்ளை இறந்ததையே வெளிக்காட்டாது “ பயமில்லை, நோ கிளம்பக் கொண்டுவாருங்கள் ” என்பார் நிபுணர். இறந்ததை வெளிக்காட்டாதுவிடுவது நன்மையே பயக்கும். வீண் அங்கலாய்ப்புக்கு இடம் ஏற்படாது.

ஒருநாள் அசைவைக் காணுது ஏங்கும் தாய் அடுத்தநாள் உச்சமைப்போல் “ ஊருவதூ, துடிப்பதை ” அவதானித்து மானாடி

பூரிப்பதுண்டு. சில நேரங்களில் பிள்ளை சோர்வடைந்து அசையாது விடலாம். இன்னும் சில நேரங்களில் தாயே பிள்ளையின் அசைவை அவதானிக்காதுவிட்டு மனம் ஏங்கலாம்.

9. பிரச்சவகாலம் வந்தெய்தியதும்

1. பிள்ளை பிறக்கும்நாள் : கடைசித் தீட்டின் கடைசிநாளையே கர்ப்பவதி கணக்கில் எடுத்தல்வேண்டும்: முதல்நாளை எடுப்பவர் கள் “ நாள் பிந்திவிட்டது ” என்று கடைசியில் அனுவசியமாகப் பயப்படுவார்கள்: உதாரணமாக தைமாதம் பத்தாம் தேதி தீட்டின் கடைசிநாளாயிருந்தால் மாசிமாதம் பத்தாம் தேதி ஒருமாதம் முடிந்துவிட்டதாகக் கொள்ளவேண்டும். அப்படியே கணக்கிட்டு ஒன்பதுமாத முடிவுடன் ஏழுநாட்களைச் சேர்க்க 280 நாட்கள் சரியாய் இல்லாவிட்டாலும் அந்தநாள், அல்லது அந்தநாளுக்குப் பின்முன்னுய்ப் பிள்ளைபிறக்கும்.

சில பெண்களில் இந்த 280 நாட்கள் முடியும் காலத்தையே அறிவது சங்கடமாயிருக்கும். சிலருக்குத் தீட்டுவந்தநாளே தெரியாதிருக்கும். ஏன்? எந்தமாதம் என்றே தெரியாத மகளிரும் உண்டு! இன்னும் சிலருக்குக் கர்ப்பம் உண்டாகிய பின்பும் இரண்டொரு தீட்டுக்கள் காணப்படுவது உண்டு. இதனால் எந்தத் தீட்டைக் கணக்கில் எடுப்பது என்று தெரியாது திண்டாடுவார்கள். அரிதாகச் சிலரில் கர்ப்பகாலம் முழுவதுமே தவறாது தீட்டு மாதாமாதம் காணப்படுவதுமுண்டு: இந்தக் கூட்டத்தாரைச் சேர்ந்தவர் களுக்கு எது கடைசித் தீட்டென்று கூறுதல் இயலாததே. மேற் கூறிய கூட்டத்தினரில் “ காலைநோய் ” கண்ட காலத்தைக்கொண்டும், பிள்ளை “ ஊருவதை ” தாய் முதல் உணர்ந்த நாளைக்கொண்டும், பிள்ளையின் வளர்ச்சியைக் கொண்டும் பிறக்கும் காலத்தை உள்கித்து அறிதல்வேண்டும்.

இந்த நல்நாளை அறிந்து அந்தநாளுக்கு மிகமுன்பே பிரசவத் துக்குத் தேவையான பொருட்களைச் சணப்பொழுதில் எடுக்கக் கூடியதாய்ச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளல்வேண்டும். பெரும்பாலும் அணித்தே இலகுவில் அடையக்கூடிய அரசினர் பிரசவசாலைகள் இருந்தால் அங்கு பிரசவத்துக்குச் செல்வது சாலச்சிறந்து. வறியவர்களுக்கு இப்பிரசவசாலைகள் ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே சொல்லலாம். செலவில்லை; சிரமயில்லை; நானும் ஊதியத்துக்கு உழைக்கவேண்டிய கணவன் வீட்டில் தங்கிநிற்க வேண்டியதில்லை. சேர்ந்தோர் எல்லோருக்கும் மனதில் சமாதனம் நிலவும். திடீரென ஏற்படும் இடைஞ்சல்களைச் சமாளிப்பதற்கும் கர்ப்பவதிக்கு இந்தக்காலத்தில் வேண்டிய மனச்சாந்தியைக் கொடுக்க

கவும் பிரசவசாலைகளே நன்று. இருந்தும் (அதிகமாய் வறியவர்கள்) இடையிடையே வீடுகளில் பிரசவித்தபின்னர் அதிப்படுவதைக் காணக்கூடியதாக இருப்பது வருந்தத்தக்கது.

பிரசவத்தின்போது பெண்ணுக்கு மனச்சாந்தியை ஏற்படுத்த அவருக்குப் பிரியமானவர் ஒருவரைக் கூடநிற்க விடவேண்டுமென்ற கிளர்ச்சி மேல்நாடுகளில் நடக்கிறது. இதனால் நன்மை உண்டென்று நிபுணர்களும் உணருகிறார்கள். சில மேலேத்தேச ஆஸ்பத்திரிகளில் புருஷனையோ அல்லது அன்புக்குரிய மற்றொரு வரையோ பிரசவம் நடக்கும்பொழுது பெண்ணுடன் நிற்க அனுமதிக்கிறார்கள். குளித்துச் சுத்தமான உடையுடன் வைத்தியரைப் போல் மேல் அங்கி முதலியன அனிந்து, அவர்களின் சொல்லுக்கமைய அணித்தேநிற்பதால் தீங்கொன்றும் நேரிடப்போவதில்லை. கர்ப்பவதிக்குத் தனது மனதிற்கு உகந்த ஒருவர் கூடநிற்பதைக் காணவே ஒரு புதுத்தென்பு உண்டாகும். பிரசவமும் அவருக்கு இலகுவாகவே இருக்கும். இம்முறைக்கு எதிர்ப்பிரிக்க நியாயமே இல்லையென்னாம்.

2. மருத்துவப்பெண் : பயிற்றப்பட்ட மருத்துவப்பெண் கிரா மத்துக்கு இருவராகுதல் இருத்தல்வேண்டும். இலகுவில் அவர்கள் கிட்டாதத்திலேயே இப்பொழுதும் பயிற்றப்படாத பெண்கள் குடும்பத்தொழில்போன்று இதில் ஈடுபடுகிறார்கள். அவர்களின் உதவியை மக்களும் நாடிச்செல்கின்றனர். இந்த நிலைமை மாறல் வேண்டும். ஒவ்வொரு கர்ப்பவதியும் பயிற்றப்பட்ட பெண்ணால் பராமரிக்கப்படும் பாக்கியம் இலகுவில் கிடைக்க வகைசெய்தல் வேண்டும். அரசினர் அமர்த்தியிருக்கும் பயிற்றப்பட்ட பெண்கள், கர்ப்பவதியைக் கர்ப்பம்தரித்த காலந்தொட்டுப் பிள்ளையிறக்கும் வரை நங்கள் கவனத்தில் வைத்திருப்பார்கள். மாதம் இருமுறை களுக்குக் குறையாமல் வீடுகளில் சந்தித்துக் கர்ப்பவதியின் நிலையை ஆராய்ந்து அவ்வப்பொழுது தேவையான புத்திமதிகளைப் பயன்கருதாது புகட்டுவார்கள். இவர்களின் கேவையைப் பெண்கள் கூடியவரை பயன்படுத்திக்கொள்ளுதல் வேண்டும். இரத்தத்தைச் சோதித்து அதன் குறைவு நிறைவுகளைக் கூறுவார்கள்; சலத்தைச் சோதித்துத் தீங்கான மாறுதல்களைக் கவனிக்குத் தீகிச்சைசெய்யத் தூண்டுவார்கள்; பிறக்கப்போகும் பிள்ளைகளைத் தாங்களே கூடநின்று உங்கள் வீடுகளிலேயே யாதொரு விக்கினமுமில்லாமல் பிறப்பிப்பார்கள். ஆனால் பிரசவசாலையே பிரசவத்துக்கு ஏற்ற சிறந்த இடமென்பதைத் திரும்பவும் கூறுகின்றோம்.

3. பிரசவ அறை : இது புனிதமானதாகவும் காற்றோட்டமுள்ளதாகவும் விசாலமானதாகவும் இருத்தல்வேண்டும். தாயின் தேவைக்

கும் பிள்ளையின் உபயோகத்துக்கும் தேவைப்படாத போருள்கள் ஓன்றுமே அங்கிருக்கக்கூடாது. பெரும்பாலும் வறிய குடும்பங்கள் வசிக்கும் வீடு ஒரு அறையைக்கொண்டது. அப்படியானவர்கள் வீட்டில் பிரசவிக்க நிச்சயிப்பது வருந்தத்தக்கது. வைத்தியசாலையில் மக்களை ஈன்றாலும், ஒருக்குழமைக்குப் பின்போ முன் போ வீடுதிரும்ப வேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்கள் இந்தக்காலத்தில் தங்கள் சுக்த தைக் கவனியாது இளந்தாயின் சுகத்தையும் மகவின் சேமத்தையை கவனித்து நடத்தல்வேண்டும். வீட்டின் நல்ல பாகத்தையேயும் கவனித்து நடத்தல்வேண்டும். ரஷ்வரியாவில் பேற்றின்பின் ஒன்பது நாட்கள் கழிந்தே தாயை வெளிச்செல்ல அனுமதிக்கிறார்கள்.

4. உடை : பிள்ளை பிறந்தவுடன் மாற்றவும், பின் தேவைப்படித்தனமும் மாற்றவும், தோய்த்து வெய்யிலிலுலர்த்திய சுத்தமான துணிகள்வேண்டும். நேரகாலத்துக்கு இவைகள் கிடைக்க ஏற்க ஒழுங்குகள் செய்திருத்தல்வேண்டும். பிரசவநோ தொடங்குவே ஒழுங்குகள் செய்திருத்தல்வேண்டும். குறிகள் ஏற்பட்டதும், குளித்துத் தேகத்தைச் சுத்தமாக்கிச் சுத்தமான உடையும் தரித்துக்கொள்ளல்வேண்டும். சுத்தத்தின் சுத்தமான உடையும் தரித்துக்கொள்ளல்வேண்டும். சுத்தத்தின் சுத்தமான உடையும் தரித்துக்கொள்ளல்வேண்டும். அவசியத்தை இந்தக் காலத்தில் மிகைப்படுத்திக் கூறமுடியாது. அவரின் அறிவுவரைப்படி நடத்தல்வேண்டும். பயிற்றப்பட்ட இந்தப் பெண் ணிடம் சிலவருட அனுபவங்களும் சேர்ந்திருந்தால், ஒருத்திங்கும் நேராது. கலாசாலையால் வெளிவந்த பட்டதாரிகள் இந்திலையில்செய்யக்கூடியன இவர்களாலும் செய்யமுடியும். அப்படி ஒரு மருத்துவப் பெண்ணின் கவனத்திலிருந்திராவிட்டால் முன்கூட்டியே எது பிரசவசாலை என்று தீர்மானித்திருப்பீர்கள். பிரசவகாலம் நெருங்கியதும் அவ்விடத்துக்குக் கர்ப்பவதியைக் கொண்டுசென்று விட்டுவிடல் வேண்டும்;

10. பிரசவத்துக்குப் பிள்ளை எடுக்கும் காலம்

சாதாரணமாய் வளர்ந்த சிசு கூடுதேயியான தாயினின்றும் பிரிந்து வெளிவரச் சராசரி 8 மணித்தியாலங்கள்வரை எடுக்கும். தலைப்பிள்ளையைப் பெறும் பெண்ணில் இந்தநேரம் 12 முதல் 15 மணித்தியாலங்களாகவும் கூடும். “நோ” தொடங்கி அந்த ‘நோ’ தொடர்ந்து பெலனுள்ளதாய்க் கூடிக்கொண்டுவந்தால் மட்டுமே இந்தக் கணக்கிலமையும். 18 மணித்தியாலங்களுக்குப் பின் இந்தக் கணக்கிலமையும். சிறிதினால் காலம் நீடித்துவிட்டது என்று கொள்ளல்வேண்டும். சிறிதொய்த் தொடங்கும் ‘நோ’ காலம் செல்லச் செல்லப் பெரிதாகிக் கொண்டும், நோவுக்கு நோ இடைத்தாரம் குறைந்துகொண்டும்

போகும். உண்மையான ‘நோ’ இப்படியே வளரும். 18 மணித் தியாலங்கள் சென்றும் பிறப்பு ஏற்படாவிட்டால், வைத்தியர் நிலைபரத்தைத் திருப்பி ஆலோசனைக்கெடுப்பார். காலம் நீடிப்ப தற்குக் காரணங்கள் யாதென்று ஆராய்வார்.

காரணங்கள்

1. பெண் குறைவான பெண்ணின் தசைநார்கள் இலகுவில் சோர்வடைந்துபோகும். சோர்வடைந்த தசைநார்கள் சிறிதே இயங்கும். அல்லது இயங்காதுவிடவேண்டும். சிறு இயக்கத்தால் ஏற்படும் அந்தச் சிறிய நோ பிள்ளையை வெளித்தள்ளக்கூடிய பெலனுடையதாயிராது.

2. பிள்ளையின் தலை பெரிதாகவும், தாயின் இடுப்பு எலும்புக் கூடு கீழ்ப்புறம் ஒடுங்கியதாகவும் இருத்தல்கூடும். நோ இருந்தும் பிள்ளை வெளிவர இடம்போதாது போகவே தாய் களைத்துச் சோர்வதன்றிப் பலன் கிடைக்காது போகும். மருத்துவமாதின் கவனத்திலிருந்திருந்தால் அவர் முன்பே ஏச்சரித்துப் புத்திமதியும் அளித்திருப்பார். இவைகளுள் எதுவாயிருத்தல்கூடுமென்று கண்டு பிழித்து நேரத்துக்கு ஆவனசெய்வது பராமரிக்கும் வைத்தியர்கடன். பராமரிப்போர் கவனமாயிருந்தால் முதலாவது தடை நேராமல் ஏற்ற நடவடிக்கைகளால் முன்பே திருத்திவிடலாம்.

11. ‘நஞ்சக்கொடி’ வெளிவர எடுக்கும்நேரம்

பிள்ளை பிறந்தவுடன் தாய் விபரிக்க இயலாத சந்தோஷமும், ஆறுதலும் பெருமையும் அடைவார். பட்ட கஷ்டங்கள் பகற் கணுப்போல மறைந்துவிடும். இந்தப் பூரிப்பில் இதயம் இருக்கவே பின்பும் ஒரு சிறு நோவுண்டாகி நாபிக்கொடியும் அதைத் தொடர்ந்து சிசுப்பையில் பரந்து பிடித்திருந்த தாமரையிலே போன்று வட்டமான சுதையும், சவ்வும் வெளியில் தள்ளப்படும். இந்த நோவை அவர் உணர்வாரோ என்பதும் சந்தேகம். பெரும் பாலும் பிள்ளை பிரிந்த 15 நிமிடங்களுள் இது நடந்துவிடும். 30 நிமிடங்களுக்குமேல் நீடித்தால் தக்கநடவடிக்கைகள் எடுத்தல்வேண்டும், சீனிகலந்த குடான் கோப்பிகொடுத்தல் நன்று. அக்கோப்பி பிரசுப்பொழுது ஏற்பட்ட களைப்பைப்போக்கி நஞ்சக்கொடியை வெளித்தள்ளும்; உற்சாகத்தையும் ஊட்டும்.

நேரம் நீடிப்பதற்குரிய காரணங்கள்

1. தாயின்பெண் பிள்ளையை வெளிக்காட்டும் பெரும் செயலில் செலவாகவே, தசைநார்கள் சோர்வடைந்து, பிள்ளைப்

பையைச் சுருக்கும். அந்தச் சிறுவேலையைச் செய்ய இயலாது கிடக்கும் களைத்த தாய்க்கு நிறைந்த சீவியுடன் கோப்பிகொடுத்துச் சிறிது உற்சாகம் ஏற்படுத்தல்வேண்டும். மருத்துவப்பெண்ணும் சிறிது உதவியாகத் தன்னுடைய கைவிரல்களை மேற்பற்றும்வைத்துச் சிறிது சீழ்நோக்கி அழுக்கக் கருப்பைப் தானும் இயங்கி ‘நஞ்சக்கொடியை’ வெளியில் தள்ளிவிடும். இதற்குத் தவறினால் ஊசிமருந்தும் இதையே செய்யும்.

2. கருப்பையின் உட்புறத்தில் ஓட்டிக்கொண்டு இருக்கும் நாபிக்கொடியும் அத்துடன் சேர்ந்த பரந்தகவும், சதையும் பிரிந்தும் பிரியாமலும் இருந்தல் அல்லது முழுவதுமே ஓட்டிக்கொண்டு இருத்தல். பழுத்தபழம் மரத்திலிருந்து விழுவதுபோல், பிள்ளை இருத்தல். பிறந்ததும் ‘நஞ்சக்கொடி’ தானாகவே பிரிந்துவிழுவதே இயற்கை அமைப்பு. இதற்குமாறுக் வைத்தியர் தன்கையால் பலவந்தமாகப் பிரித்தெடுக்கநேரும் சந்தர்ப்பங்களுமிடும் அந்தநிலையே இது. இந்தநிலையில் இரத்தம் பெருக்கெடுத்துப் பாயவும் கூடும். இது அபாயம் நிறைந்த நிலையாகும். ஆனால் காலந்தரமித்தாது வைத் திய உதவியை நாடுதல்வேண்டும். வைத்தியநிபுணர் தாய்க்கு எது வித திங்கும் ஏற்படாது பார்த்துக்கொள்ளுவார்.

12. பிரசவம் நடக்கும்பொழுது

பெரும்பாலும் அவதானத்துக்கு எடுக்கவேண்டியது சுத்தமின்மையே. அழுக்குடைய எதையும் பிரசவப்பெண்ணுக்குக்கீட்டடக் கொண்டுவருதல் கூடாது. பிறரின் கிருமிகள் நிறைந்த மூச்சுப் பெண்ணுக்கும் பிள்ளைக்கும் ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது. மருத்துவமாது தன்வாயையும் மூக்கையும் சுத்தமான துணியால் மருத்துவமாது தன்வாயையும் மூக்கையும் சுத்தமான துணியால் முடிக்கட்டியிருப்பதை அவதானிக்கலாம். பிரசவ அறைகள் வைத் தியசாலைகளில் பரிசுத்த அறைகளாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. பலரும் நடமாட அங்கு இடம் கொடுக்கப்படமாட்டாது. வைத் தியரும் மற்றைய உதவியாளரும் தங்கள் வாய் மூக்குகளித் துணி களால் முடிக்கட்டியே அங்குசெல்வார்கள். இதற்கெனவுள்ள மேல் அங்கியையும் அணிந்திருப்பார்கள்.

பிரசவத்தின்பின்

1. சிகப்பைச் சுருக்கம்: பிள்ளையும் அதைத்தொடர்ந்து ‘நஞ்சக்கொடி’யும் வெளிவந்ததும் சிகப்பை சுருங்கத் தொடங்கும். சிகப்பையின் உட்புறமிருந்து ‘நஞ்சக்கொடி’ உரிந்து வெளிவருவதால் இரத்தப்பெருக்குண்டாகும்; இதைத்தான் தீட்டு என்பார்

கள். சிகப்பை சுருங்கச்சுருங்க இரத்த நரம்புகளின் உடைவுகள் நசிவுண்டு மூடப்பெற இரத்தம் ஒருகணக்குள்ளதாயே இருக்கும். மருத்துவமாது இயற்கைக்கு உதவிசெய்யும் நோக்கமாகத் தன் வலக்கையின் நாலுவிரல்களாலும் மெல்லிய அசைவுடன் சிகப்பையின் மேற்பற்றத்தைக் கீழ்நோக்கி அமுக்குவார். அது கெட்டியான ‘கிறிக்கெட்டப்பந்து’போல் சுருங்குவதை இலகுவில் உணரலாம். பந்துபோல் கெட்டியாய்ச் சுருங்காத சிகப்பையினின்றும் இரத்தம் மித மிஞ்சிப் பெருக இடமுண்டு. சாதாரணமாகப் பத்துநாட்கள்வரை திட்டுப்படும். தொடக்கத்தில் தனிச் செந்திறமாய்ப்படும் தீட்டு. நாட்கழியச் செங்கல் மங்கலாயும், வெஞ்துதும் மாறிப் பின் இல்லாதுபோகும். ஆனால் தூர்ராற்றமுடையதாய் இராது. கர்ப்பவதி யைப் பராமரிப்போர் இதனை அவதானித்தில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். தூர்நாற்றம் வீசுவது நோயின் அறிகுறியாகும்.

2. சலமடைத்தல் : பிள்ளையிறந்து ஆறுமணித்தியாலங்களுள் சலம் வெளிப்படும். சலப்பை சோர்வடைந்து தன்கடமையைச் செய்யாதுவிட்டால்மட்டுமே சலம் வெளிவராது பையில் தங்கிநிற்கும்; நீர் நிறைந்தும் தாய் தன்னால் அதை வெளிப்போக்க முடிய வில்லையென்றால், நாம் அதை வெளிப்போக்க ஆவன செய்தலுவேண்டும். கைவிரல்களால் தொப்புளாடியிலிருந்து மெதுவாகக் கீழ்நோக்கி அமுக்கப் பெரும்பாலும் நீர் வெளியாகும். கையை வைக்கவே சலப்பை தானே இயங்கக்கூடும். சலப்பை இயங்கக் கை ஆதரவும் கொடுக்கிறது. பலன் அளிக்காவிடின் ஆயுதம் கொண்டு நீர் அகற்றப்படலுவேண்டும். இது ஒரு சிறியவேலை. இதைப் பயிற்றப்பட்ட மருத்துவமாது சிரமமில்லாது செய்வார். பயன்படுத்தும் ஆயுதம் செல்வனே அளிக்கப்பெற்றிருக்கிறதா என்பது கவனிக்கப்படவேண்டிய ஒன்று.

3. தாய் அசைதல் : பிள்ளையிறந்து இரண்டு மணித்தியாலங்கள் சென்றமின் தாய் சிறிதுநேரம் நிமிஸ்திருக்கலாம். நாள்குமணித்தியாலங்கள்செல்ல ஏழந்துநிற்கலாம். நாலைந்து அடிகள் நடக்கலாம். இந்த அசைவுகளால் திங்கேதும் ஏற்படமாட்டாது. தீடுத் திறம்படக்கழிய உதவி நன்மையேபுரியும்.

4. மலச்சிக்கல் : பிள்ளைபெற்ற பெண்கள் அதிகநேரம் படுக்கையிலே இருப்பதால் மலம் கட்டுப்படுவதுண்டு. மூன்றுமநாள் மருத்துவப்பெண் சவர்க்கார நீர் கொண்டு எனிமா வைப்பதுண்டு: ‘கிளி சார்ன் சப்போசிற்றி’ (Glycerine Suppository) கொண்டு மலத்தைப் போக்குவது இலகுவான வேலை, அல்லது இரண்டு மேசைக்கரண்டிகொண்ட ஆமணக்கெண்ணெய் தேநிருடன் கலந்து வெறு வயிற்றில் குடிக்கலாம்; பின்னரும் தேவைப்படின் இந்த எண்ணையே உட்கொள்ளலாம்கூட பால்கொடுக்கும் தாய் உபடுப்பேதி

தாயும் பிள்ளையும்

குடித்தல் கூடாது. அது தேகத்தை வறளக்கொய்து பாலைக் குறைக்கும். யாதேனும் காரணம்பற்றி மகவுக்குப் பாலுட்டாத தாய்க்கும். இது நன்மையையே பயக்கும்பே தினமும் செவ்வனே மலம் வெளி யாகும்வகையில் உணவு அமைதல்வேண்டும். அப்படி அமைந்தால் பேதி எவர்க்கும் வேண்டியதில்லை.

5. உணவு : முதல் இரண்டுநாட்களும் நீர் உணவே நன்று. பக்கின்பால் கொடுக்கலாம். அல்லது புட்டிகளில் அடைத்துக் கொடுக்கலாம்; இவையும் காய்ச்சி மாவாக் கிடைக்கும் மா எதுவும் கொடுக்கலாம்; இவையும் காய்ச்சி மாவாக் கிடைப்பட்ட பக்கின்பாலே என்பதைப் பெரும்பாலானேர் உணர்வு தீவிட்டு விருப்பப்படி தாய் அருந்தலாம். தீவிடலே, கோப்பி, தேநீர் எதுவும் விருப்பப்படி தாய் அருந்தலாம். கொதித்தாறிய நீர் எவ்வளவும் பருக்கலாம்: “வயிறு பழுக்கும்” கொதித்தாறிய நீர் எவ்வளவும் பருக்கலாம்: நோய் ஒன்றும் அனுகாத என்று தடுப்பது பெரிய அறியாமை. நோய் ஒன்றும் அனுகாத என்ற முன்றூம்நாள் பத்தியம் கொடுக்கலாமடு பத்தியம் என்ற தாய்க்கு மூன்றாம் நாள் பத்தியம் கொடுக்கலாமடு பத்தியம் என்ற தாயின் வழக்கமான சாப்பாட்டையே குறிக்க சொல்லும்பொழுது தாயின் வழக்கமான சாப்பாட்டையே ஜீரணப்பின்றேம்: ஆனால் காரமான பதார்த்தங்களும் இலகுவில் ஜீரணப்பின்றேம்: ஆனால் காரமான பதார்த்தங்களும் வேண்டும். மல்லி, உள்ளி, படாத காய்கறிகளும் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். என்னைய, நெய்ப்பதார்த்தியினாகு மிகச்சிறுக்கச் சேர்த்தல்வேண்டும். என்னைய, நெய்ப்பதார்த்தியினாகு மிகச்சிறுக்கச் சேர்த்தல்வேண்டும். மதுபானம் மறந்தும் குடித்தங்கள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். மதுபானம் மறந்தும் குடித்தங்கள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். விறங்டியாவது, சாராயமாவது, இவைபோன்ற தல்கூடாது; விறங்டியாவது, கலவையாவது குடித்தல் தீமையையே வெறு குடிவகையாவது, கலவையாவது குடித்தல் தீமையையே வெறு குடிவகையாவது, விறங்டியாவது, சாராயமாவது, இவைபோன்ற தரும். இவைகளை “வயிற்றுப்புன் காய்” என்ற போர்வையில் தரும். இவைகளை “வயிற்றுப்புன் காய்” என்ற போர்வையில் தரும். இவைகளை “காயம்” என்ற அழைப்பார்கள். வோம். இந்த உறுளோகளை “காயம்” என்று அழைப்பார்கள்.

6. உடலுறவு : நோயொன்றும் அனுகாதுக்குத் தன் பழைய சக்கிலையை அடைந்தபேன் மூன்றுமாதங்கள் கழிந்ததும் உடலுறவில் நிலையை அடைந்தபேன் மூன்றுமாதங்கள் கழிந்ததும் முறைகள் ஒரு சட்டுப்படலாம். ஆனால் சிக உற்பத்தி உண்டாகாத முறைகள் ஒரு வருடம் வரையிலும் கைக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

13. தாய்க்கு ஏற்படும் நோய்கள்

1. இரத்தப் பெருக்கு : பிள்ளை பிரிந்து வெளிவரமுன்பும், வெளி

கேரளாந்திரக்கும்பொழுது மட்டின்றிப் பெருகும், இரத்தமும் அபாய அறிகுறிகள். ஆனால் இவை மிக அரிதாகவே ஏற்படுகின்றன. எம் கவனத்துக்குட்பட்ட அந்த 932 கர்ப்பவதிகளில் ஒரு வருக்குமே இவை ஏற்படவில்லை. பிரசவத்தின்பின் ஏற்பட்ட இரத்தப்பெருக்கனாம் மிகச்சிலவே. ஆனால் அவை சீவமோசத்தைக் கொண்டுவரக்கூடியனவாய் இருக்கவில்லை. சாதாரண நடவடிக்கை களுடன் கட்டுப்பாடாயின. இவை ஏற்படின் முதற்சிகிச்சைசெய்ய எவரும் தெரிந்திருக்கவேண்டும். வைத்தியனை அழைக்க ஆள் போய், வைத்தியர் வரும்வரையும் “எம்பிரானே” என்று ஏங்கி யிருத்தல்மட்டும் போதாது. உடம்பின் கீழ்ப்பகுதியைத் தாயின் இரத்தாசயத்தின் மட்டத்திற்கு மேலுயர்த்துவது முதல்வேலை. கட்டிலின் காற்பக்கத்தை ஒரு அடியளவுக்கு உயர்த்திவிடலாம். கற்களோ அல்லது செங்கட்டிகளோ கட்டிலின் காற்பக்கக் கால் களுக்கு வைத்து அவைகளை உயர்த்திவிடலாம். அதேவேளையில் தலையணைகளையும் விலக்கிவிடுதல் வேண்டும், இடுப்புப் பக்கம் உயர்ந்தவுடன் இரத்தப் பெருக்குக்குச் சிறிது தடையேற்படும். பனிக்கட்டினிறைந்த பையை (Ice bag) அடிவயிற்றுக்கு வைக்க வாம். இது கிடைக்காவிடின் இரண்டுமுழுச் சதுரமுள்ள கத்தமான துணியை ஐந்தாருக மடித்துக் குளிர்ந்தநில் நனித்துத் தொப்பினி விருந்து யோனிவாய்வரை போட்டுஷ்டலாம். “களைதெளிய” என்ற நியாயத்தில் விரண்டியோ, சாராயமோ கொடுத்தல் கூடவே கூடாது. அவை இரத்தாசயத்தைக் கூட இயங்கசெய்து இரத்தப்பெருக்கை மேலும் கூட்டுவன்.

வெறும்தரையில் பாய்மேல்படுக்கும் சகோதரியின் இடுப்பை உயர்த்த இரண்டோ, மூன்றே தலையணைகளைப் பாவிக்கலாம். இவைகள் நடந்துகொண்டிருக்க வைத்திய உதவி தேடப்படவேண்டும். பாய்ப்படுக்கையுடைய பெண் தக்கவைத்தியம் தேடுவதற்குச் செலவுக்கு எங்கேபோவது? எனவேதான் நடமாடும் பிரசவகாகச் சிலர் கஷ்டப்படுகிறார்கள் — செத்துமடிகிறார்கள்.

2. வலிப்பு: கருப்பவதியாயிருக்கும்பொழுதும் பிள்ளை பிரசவிக்கும்பொழுதும், பிரசவித்தபின்பும் இது ஏற்படக்கூடும் கருப்பவதியானதும் கவனமாய்ந்து இடையிடையே சலம் சோதித்துக் குறை நிறை அறிந்து ஆவனசெய்து அதேபோல் இரத்தக்கொதிப்பும் இடையிடை அளந்தறிந்து குறைகள்தெரிந்து கண்டிக்க மருந்துகள் அருந்திவந்தால் இதற்கு இடமேயில்லை. சலம், மலம் தேகத்தின் நச்சத்துள்ளைகளை வெளிக்காட்டுவன. காப்பவதி இவைகளில் கண்ணுங் கருத்துமாயிருத்தல்வேண்டும். அவை செவ்வனே சழியும்பூரியைத் தேடிக்கொள்ளுதல்வேண்டும். தலைகூற்றுதல், கும்ப

தலைவு, பாதங்கள் வீங்குதல் முதலியன பின்வரும் வலிப்புக்கு முன் கேட்கப்படுகின்கள் அறிகுறிகள்: இவைகளில் ஒன்றே, இரண்டோ கண்டாலும் வைத்தியனை அணுகுதல்வேண்டும்.

வலிப்பு வந்துவிட்டால் வீட்டிடல்செய்வதற்கு ஒன்றுமேயில்லை என்று சொல்லலாம். வைத்திய உதவிதான் துரிதமாய்த் தேடப்படல்வேண்டும்; வலிக்கும்பொழுது நாக்கு, பல்வரிசைகளுக்கிடையில் அகப்பட்டுத் துண்டாகவும்கூடும். கூடநிற்போர் இது நேராது பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பெலமான தடித்துண்டேயோ, பாக்குவெட்டிக் காம்பையோ, அல்லாது அதுபோன்ற வேறு ஏதும் பொருளோ பல்வரிசைகளுக்கு இடையில் செலுத்தி நாக்கைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். இந்தப் பொருட்களைச் செருகமுன் துணியாற் சுற்றுவது நன்று.

இந்த அநர்த்தங்களைச் சமாளித்துத் தாடையும் சேயையும் காப்பாற்றும் நோக்கமாய் மேல்நாடுகளில் நடமாடும் வைத்திய சேவை (Mobile Unit) என்று ஒன்று உண்டு. இந்த ரோந்துசெல் வைத்தியசாலைகள், தேவைக்கான எல்லாம் உடையவை மூம் வைத்தியசாலைகள், இடையிடையை எல்லாம் உடையவையாயிருக்கும். வைத்தியர், தாதிமார், மருந்துகள் எல்லாமே அடங்கிய தாயிருக்கும். தகவல் கிடைத்தவுடன் இந்த ஊரும்சேவை கருப்பு வதி கிடக்கும் இடத்துக்கே வந்து தேவையானவை எல்லாவற்றை கிடக்கும் இடத்தையே சந்தர்ப்பங்களில் கருப்பவதியை அங்கு யும் செய்யும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் கருப்பவதியை அங்கு இங்கு எடுத்துச்செல்லல் ஆபத்துநிறைந்தது. எனவே இதற்கென ஊரும் வைத்தியசாலைகள் எங்கும் அமைய அதிகாரிகள் ஆவன செய்தல்வேண்டும். அந்நாள் எந்நாளோ?

3. சுரம்: பிரசவகாலத்தில் வெளியிலிருந்து அழுக்கு ஜனனேற்கிறியங்களுக்குக் கொண்டுசெல்லப்படுவதால் தாய் சுகவீனப்படுகிறார்கள். காய்ச்சல் உண்டாகிறது. காய்ச்சல் ஒரு தனிப்பட்ட வருத்தம் என்று நினைப்பது தவறு. அது— வருத்தம் (உடம்பு நோய்ப்பட்டது) என்பதைக் காட்டும் ஒரு அறிகுறி.

கவலையீனமுள்ள மருத்துவப்பெண் செவ்வனே கழுவப்பெறுத கவலையீனமுள்ள உபயோகிப்பதால், அழுக்கடைந்த துணிகளைப் பாவிப்பதால், தூசுநிலைந்த அறையில் பிரசவம் நடப்பதால், துப்புரவில் லாத பராமரிப்போரால் இந்த அநர்த்தம் ஏற்படுகின்றது.

மனிதனுக்கும், நோய்க்கிருமிகளுக்கும் எந்தநாளும், எந்நேரமும் ஒரே போராட்டம் தான். நோய்க்கிருமிகள் எங்களைச் சுற்றி எங்கும் பரவியிருக்கின்றன. சவாசிக்கும் காற்றில், குடிக்கும்நிரில், தண்ணும் உணவில், உடுக்கும் உடையில், எவையிலும் இருத்தல்

கூடும். அவைமுலம் எம்முடலுட்சென்று எம்மொத் தாக்குதல் கூடும். எங்கள் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைந்தவுடன் நாம் நோய்க்கு ஆளாகின்றோம்.

பிரசவகாலம் பெண்ணில் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைந்ததாலம். கண்காணிப்போரின் கவலையின் த்தால், கிருமிகள் பெருவாரியாகச் சேர்க்கப்படவே பெண் நோய்வாய்ப்படுகிறன். சரம் காண்கிறது. தீட்டு நாற்றமுடையதாயிருக்கின்றது. அடிவயிறு புண்படுகின்றது. முன்னெருகாலத்தில் இந்நோய் பெண்களைப் பெருமளவில் மரணமடையச் செய்தது. (Puerperal Sepsis) அதிர்ஷ்டவசமாய்க்கையாளப்படும் முறைகளும், புதிய மருந்துவகைகளும் இந்த நோயிலிருந்து இப்போது பெண்களைக் காப்பாற்றிவருகின்றன.

4. முலைகள் வீங்குதல்: முலையின் ஒருபக்கம் அல்லது முழுமூலையும் அல்லாமல் இருமுலைகளுமே வீங்கி நோக்கக்கூடும். இது முதற் கிழமை; பெரும்பாலும் தலைப்பிள்ளைபெற்ற தாயில் ஏற்படுகிறது. பிள்ளை பாலை உமிழ்ந்து நேரத்திற்குநேரம் மூலையை வெறுமையாக காததால் நேர்கின்றது. நோய் தாங்கமுடியாததாய் இருக்கக்கூடும். அத்துடன் குளிர்காய்ச்சலும் ஏற்படக்கூடும். வீக்கம் சிகிச்சையினால் கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால் கட்டியாகிச் சிதல் சேரவும்கூடும். பிள்ளைக்கு மிஞ்சிய பால் மூலையில் தங்குகின்றது என்று உணர்ந்தால் தாய் தன்கையால் எஞ்சிய பாலைப் பிதுக்கித் தள்ளிவிடுதல்வேண்டும். அல்லது பால் எடுக்கும் கருவியால் (Breast Reliever) மூலைகளைக் காவியாக்குதல் வேண்டும். மெல்லிய சூடுள்ள ஒத்தடம் தொடக்கத்தில் நன்மைசெய்யும். பேதி உப்பு (Mag Sulph) கரண்டிக்குக் கரண்டி அளவில் நீரில் கரைத்துத் தூயசீலையில் அல்லது 'வின்ற்' (Lint) துணியில் தோய்த்து வீக்கத்திற்குப் போட்டு அடிக்கடி நனைத்துச் சுகம்பெறலாம். பாலாற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும். வீக்கம் கூடாதவாறு தடுக்கவும் தடித்தசீலையிலான 'இறவுக்கை' அணியலாம்: மூலைகளை உயர்த்தி அழுக்கிச் சிறிது இறுக முடிந்துவிடலாம். அல்லது பின்களால் பிணைத்து விடலாம். இச்செயல் தாய்க்கு நோவைத் தாங்கும் தெண்மையும், சுகஉணர்ச்சியையும் கொடுப்பதாகும்: தமிழ்நாட்டுச் சகோதரிகள், மல்லிகை மலர்களை எவ்வித வீக்கத்துக்கும் பரவுக்கட்டிப் பல நடைவதுண்டு. அவர்களுக்குப் 'பூக்கள்' எனின் ஒரு தனி ஆசை. இறவுக்கைக்குள் மூலைகளின்மேல் இப்பூக்களைப் பரவிக்கட்டிக் குணமும் நறுமணமும் பெறலாம்: வியர்வைகாலத்தில் மூலைகளை மாத்துரம் மூடித் தடித்த துணியால்கள்றி முன்பக்கமாய் முடியலாம் அல்லது பின்பண்ணலாம். கவலையீனமாயிருத்தல்கூடாது. வீக்கம் படியாது கூடியே போனால் தேர்ந்த வைத்திய உதவியைத் தேடுதல்வேண்டும்.

5. முலைக்காம்புகள் வெடித்துப் புண்படுதல் : பால்கொடுக்க
முன்பும் பின்பும் முலைகள் கழுவப்பட்டு அழுக்கு இல்லாத துணி
யால் தடைக்கப்படவேண்டும். சோம்பறுக்கு இடம்கொடுத்துப்
பெரும்பாலானாலும் இதைச் செய்வதேயில்லை. அதன் விளைவாகப்
புண்கள் ஏற்படுகின்றன. சேயின் வாயும் கீல்கின்றது. கன்னிப்
பேண்களின் முலைக்காம்புகள் பாலன் செவ்வனைப்பற்றி உமியக்கூடிய
தாய்ச் சீராக்கப்படவேண்டுமென்று முன் எழுதினாலும். பின்னை நாற்
புறமும் பற்றி நன்கு உமியமுடியாததாலும் காம்புகள் வெடிக்கின்
றன். பால்கொடுத்த இடைநேரங்களில் கொதித்தாறிய வேப்
பெண்ணென்றால், நல்லெலன்னென்றால் அல்லது பசுநெய்யால்தானே
முலைக்காம்புகளைத் தடவதற்கவேண்டும். இச்செய்கை முலைக்
காம்புகளின் தோலைக் காய்விடாது மிருதுவாக்கி வெடிப்புக்கஞக்
கீடும்கொடுக்காது தடுக்கும். வெடித்துவிட்டால் போரிக் குழம்பு
(Boric Acid) கொண்டு தடவலாம். அதேதுளை மேற்கூறிய நெய்
களில் ஒன்றைத்தடவி அதன்மேல் தூவலாம். பாலைனப் பாலுமிய
அதற்கான பாதுகாப்பு முலையைப் போருத்தி (Nipple Shield) பின்
அதன்மூலம் உமியவிடவேண்டும். இச் செயற்கைமுலை பொருத்த
முன்பும் பின்பும் அவிக்கப்பட்டவேண்டும். இந்த வெடிப்புக்கள்
மின் பரந்து முழு முலைகளுமே விங்கக்கூடும். இங்கு கூறுவன் முத
குணமாகாது போகுமேயானால் வைவத்
தியரை நாடவேண்டும். விழுங்கும் வெளியேபோடவும் மருந்து
கள் நூற்றுக்கணக்காயுண்டு. சிகிச்சை செய்யக் கற்றுக்கொடுப்
பது எமது நோக்கமல்ல.

14. பிள்ளை பிறந்தவுடன்

பிள்ளையின் தொப்பிலிருந்து இரண்டங்குலத்திற்கு அப்பால் நாபிக்கொடியைத் தடித்த நூலால் இறுகக் கட்டல்வேண்டும். அதி லிருந்து ஓர் அங்குலத்திற்கு அப்பால் இன்னுமோர் கட்டுப்போட்டு இந்த இரு கட்டுகளுக்கிடையில் அந்த அவித்த கத்தரிக்கோலால் நாபிக்கொடியைத் துண்டித்தல்வேண்டும். வெட்டப்பட்ட விளிம்பு களிலிருந்து இரத்தம் ஊருதவாறு முற்கூறிய கட்டுக்கள் இறுக அமைதல்வேண்டும். ஆனால் நாபிக்கொடியை நறுக்கக்கூடிய இறுக்க மாயிருத்தல்கூடாது.

இந்தக் கட்டமையைச் செய்பவர்கள் பொறுப்புடைம் உள்ளவர்களாயிருத்தல்வேண்டும். சிறிது கவலையினமும் பிள்ளைக்குப் பெரும் ஆபத்தைக் கொண்டுவருதல்கூடும். தொப்புள்புன் ஆறு நாட்கள் எடுக்கக்கூடும்; சுறம் ஏற்படக்கூடும். ஏற்புவலி ஏற்பட்டுச் சேவு மூக்கும் உலைவைக்கக்கூடும். பிரிக்கப்பட்ட பிள்ளை நல்ல கவனத் துக்குள்ளாகவேண்டும். தடையின்றிச் சுவாசிக்கின்றதோ என்று பார்க்கப்படல்வேண்டும். சளி மூக்கு, வாய்த்துவாரங்களை அடைத் தல்கூடும்; முச்சடங்கியே இருத்தல்கூடும். அப்படியிருந்தால் மூக்கு, வாய்ச்சளியை அகற்றி முதுகைச் சிறிது கையாற் தட்டுவதால் பிள்ளை மூச்செடுக்கும். தவறினால் பிள்ளையின் இருகால்களையும் இடக்கையால் பற்றித் தலைகிழாயத்துக்கி வலக்கையால் பிள்ளையின் முதுகைப் பலமாய்த் தட்டுதல்வேண்டும். மூச்சவிடச் செய்ய இவை போன்ற வேறுவழிகளும் உண்டு. பயிற்றப்பட்டவர்கள் செய்வார்கள். பிள்ளைப்பெறும் அறையில் பயிற்றப்பட்ட மருத்துவப்பெண் ணின் அவசியத்தை மிகைப்படுத்திக் கூறமுடியாது. இருந்தும் இப்போதும் சாதாரண மாதர்களின் கண்காணிப்பில் பல பிரசவங்கள் நடக்கின்றன. இதற்கு யாரை நோவது? பிள்ளையின் மல சலம்கழிக்கும் துவாரங்களும் கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். சில சிறுவர்களில் அவை மூடப்பெற்றிருத்தல் கூடும். அப்படியிருக்கு மாயின் அவை சிகிச்சைக்குள்ளாக வேண்டும்; பிள்ளையின் உடம் பின் எல்லாப் பாகமுமே கவனமாகப் பரிசோதிக்கப்பட்டுக் குறைகள் கவனிக்கப்படல் வேண்டும். பிள்ளையின் நன்றிலையை இவ்வாறு கவனித்துக்கொண்டு சுத்தமான துணியினால் பிள்ளையைச் சுற்றிமுடி வலப்புறமாய்ச் சரித்துப் படுக்கையில் விடுதல்வேண்டும். இவைகள் அனைத்தையும் பராமரிக்கும் பெண் செய்யும் பொழுது பெற்ற தாயிலும் ஒருக்கணவைத்தேயிருப்பாள். தாய்க்கு இரத்தப்பெருக்கு ஏற்படக்கூடும். அந்த நினைவு அவள்மனதை விட்டகலாது படிந்தேயிருக்கும்.

15. பிள்ளையை நீராட்டல்

குளிர்காற்று வீசாத இடத்தில், நகச்சுடான் நீரில் பிள்ளையை நீராட்டல்வேண்டும். தலையை முதற்கழுவித் துடைத்துக்கொண்டு உடம்பைப் பின் சமூக்குலவேண்டும். முகம், கண், காது ஆகியவற்றைச் சுத்தமான நீலைத்துப் பிழிந்த மெல்லிய துணியால் மெது வாய் ஒத்தித் தாய்மைசெய்யப்படுதல்வேண்டும். பயிற்றப்பெற்ற வாய் மூத்துவப்பெண் முறையாய் இவைகளைச் செய்வாள். தாய் இவை முறைத்துவப்பெண் முறையாய் இவைகளைச் செய்தல்வேண்டும். களைக் கவனித்துப் பின் தானும் அதேபோல் செய்தல்வேண்டும். தொப்புள்காய்ந்து, நாபிக்கொடி விழும்வரை ஈரத்தனிகொண்டு தொப்புள்காய்ந்து, நாபிக்கொடி விழும்வரை ஈரத்தனிகொண்டு தொடர்த்துப் போதும். மருத்துவசாலைகளில் தாயமாராகக் காத்துடைத்தலே போதும். மருத்துவசாலைகளில் தாயமாராகக் காத்திருக்கும் பெண்களை இருவர்குவராய் அழைத்துப் பிள்ளையை நீராட்டுக்கும் பெண்களை இருவர்கும் வழக்கம் வருதல்வேண்டும். அப்படிச் சூம் முறையைப்போதிக்கும் வழக்கம் வருதல்வேண்டும். செய்யின் பிரசவசாலையைவ்ட்டு வீடுபோகும் ஒவ்வொரு பெண் செய்யின் பிரசவசாலையைவ்ட்டு நீராட்டும் முறைகளை எணும், பிள்ளையைத் தீங்குகள் ஏற்படாது நீராட்டும் முறைகளை எணும், பிள்ளையைத் தீங்குகள் ஏற்படாது நீராட்டும் போகவிட்டுப் பிள்ளை அறிந்திருப்பாள்டு ஆனால் முக்கினால் நீரைப் போகவிட்டுப் பிள்ளையைத் தீங்குகள் ஏற்படாது நீராட்டும் முறைகளை எணும் காணக்கூடியதாயிருக்கிறது. வைத்தியசாலைகள் முறைதான் நாம் காணக்கூடியதாயிருக்கிறது. வைத்தியசாலைகள் ஏன் ககாதாரப் பாடசாலைகளாயும் மாறக்கூடாது? தனித்தனிப் போதிப்புக்கு எவ்வளவு இடம்தானுண்டு. எங்களில் (வைத்தியர்) எத்தனைபேர் அதைப் பயன்படுத்திவருகிறோம்? அப்படிப் போதிப்பு எத்தனைபேர் அதைப் பயன்படுத்திவருகிறோம்? அப்படிப் போதிப்பு எங்களில் சளி இழுத்தலும், தால் நித்திய தடிமனும் இருமலும், நெஞ்சில் சளி இழுத்தலும், அவைகளைத் தொடர்ந்து காதில் சீழ்வடிதலும், காய்ச்சலும் வராது தடுக்க உதவுவர்களாவோம். பெண் குழந்தை களின் வராது துவாரங்கள் வெகு கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். சலமலசலத் துவாரங்கள் வெகு கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். மறந்தும் வாசல் சமுவியின்பே மலவாசல் கழுவுதல்வேண்டும். மறந்தும் செயல்படக்கூடாது. சலக்கடுப்பு, சொறி, வெள்ளைப்படுதல் மாறிச் செயல்படக்கூடாது. நோய்க்கிருமிகள் மலவாசலி முதலியன் ஏற்பட இது ஏதுவாகும். நோய்க்கிருமிகள் மலவாசலி விருந்து சலவாசலுக்கு விரல்களால் கொண்டுபோகப்படும்.

16. நாபிக்கொடி

தொப்புஞ்சிலிருக்கும் அறுக்கப்பட்ட அந்த இரண்டு அங்குலத் துண்டு நீராட்டியபின் விழேசு கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். ஒரு வித அழுகும் இதில் சேரவிடக்கூடாது. லின்ற (Lint) துணியை வித அழுகும் சதுரமாகக் கத்தரித்து நடுவில் ஒருதுளை போடுதல் நாலு அங்குலச் சதுரமாகக் கத்தரித்து நடுவில் ஒருதுளை போடுதல் வேண்டும்: அவித்த கத்தரிக்கோலை ஸ்பிற்றிற்றால் (Surgical Spirit) வேண்டும்:

நிலையில் ஸ்பிரிற்றைப் பஞ்சில்தொட்டு வெட்டுண்ட அந்தக் கொடித்துண்டு பூராகவும் பூசுதல்வேண்டும். பின் 'போறிக்' தூளை அதன்மேல் கிறிதளவு தூவுதல்வேண்டும். இவை முடிந்ததும் அந்த வின்ற துணியின் நாலுபக்கக் கரைகளையும் நாடிக்கொடிக் கட்டையை முடி எடுத்து அந்தலையைக் கட்டிவிடல் வேண்டும். இந்தப் பையைப்போல் தோன்றும் முடிச்சைச் சரித்து ஒரு அகன்ற துணியால் பிள்ளையின் வயிற்றைச் சுற்றிக் கட்டிவிடலாம். இந்த நாபிக்கட்டைக்குத் தாயிடமிருந்து இப்போது இரத்தம் வருவதில்லை. எனவே பலாமரச் ச்ள்ளிபோல் காய்ந்தொடுங்கி ஆற்றே நாட்களில் விழுந்துவிடும். விழுந்தபின்பும் பிள்ளையின் தொப்புளில் கவனம்செலுத்தல்வேண்டும். நீர் ஊறி அழுக்குச்சேர்ந்து புண்டிடாக, சொறிபரவ மிகவசதியான இடமாகையால் நீராட்டலை முதல்நாளுடன் நிறுத்திவிட்டுத் தினமும் காலையில் 9 மணி அல்லது 10 மணிபோல் தேகத்தை சரத்துணிகொண்டு துடைத்துவிடலாம். நாபிக்கொடி விழுந்ததும் குளிப்பை ஆரப் பிக்கலாம். இந்தப் பராமரிப்பில் அசட்டையாயிருத்தல் கூடாது. சுத்தமின்மையே தொப்புள்புண்மாற நாட்கள், ஏன் மாதங்களே எடுப்பதற்குக் காரணம். அதே இடத்தில் தோல்மெலிவடைந்து குடல் புறப்பட எத்தனிக்கிறது. சிறிது சிறிதாக முளைபோல் புறப்படும். மாதங்களிசெல்லப் பந்துபோற் பயங்கரப் பருப்பமாகிச் சத்திரவைத்தியத்திற்குக் காரணமாகிவிடுகிறது. அதனால் கொடிவிழுந்த பின்பும் படவேண்டும். அழுக்குத் துணிகளால் பிள்ளை மூடப்படக்கூடாது; தோய்த்துத் தூசுபரவாத இடத்தில் வெய்யிலில் உலர்த்தப்பட்டவையாய் இருத்தல்வேண்டும். முன்போலன்றி இப்போது சுடியகணக்கில் பிள்ளைகளின் தொப்பிள் நிலையம் துண்ணுவதை தூக்கத்துக்கிடமானது. மகப்பேற்று நிபுணர்கள் இதன் நியாயத்தை ஆராய்ந்தறிய முன்வரவேண்டும்.

17. காலமாகாது பிறக்கும் குழந்தை

கருப்பையில் சுருக்கழித்த காலம் நிறைவுற்றதோ அல்லவோ என்று எவராலும் திட்டவட்டமாகக் கூறமுடியாது. உலக ககா தார நிறுவனம் (W. H. O.) ஜந்தரை இருத்தலும் அதில் குறைந்த நிறையும் உள்ள பிள்ளைகள் குறித்தகாலத்துக்குமுன் பிறந்ததாகக் கணிக்கப்படவேண்டுமென்று விடுத்த ஆக்கஞ்சை ஏற்று எந்த நாடும் அதன்படி நடந்தவருகிறது. வாழ்க்கைத்தரம் உயர்ந்த நாடுகளில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும்; பசியும், பாதிப்பட்டினி

யாயும் காலமிகழிக்கும் கீழ்நாட்டுப் பெண்கள் பொறும் மகவுகளுக்கும் ஒரே அளவுகோல் சரியா என்பது சந்தேகமே.

குறைமாதத்திற் பிறந்த குழந்தை பார்வைக்குப் பரிதபிக்கக் கூடியதாயும், பாரம் குறைந்ததாயும், ஓரல் முசுடையதாகவும் இருக்கும். பாலை உமியவும், விழுங்கவும் சக்திகுன்றியோ அல்லது முற்றும் இழந்தோ இருக்கும்: இச்சக்திகள் சிகப்பையில் 35 கிழமை முற்றும் இழந்தோ இருக்கும்: இந்தரை இருத்தல்கள் முற்றுப்பெற்ற பிள்ளைகளுக்கே உண்டு. ஜந்தரை இருத்தல்கள் முற்றுப்பெற்ற பிள்ளைகளுக்கே உண்டு. ஜந்தரை இருத்தல் நிறையில்லாக் குழந்தையை வளர்ப்பது கஷ்டமே. அதுவும் நாலரை நிறையில்லாக் குழந்தையை வளர்ப்பது கஷ்டமே. அதுவும் நாலரை நிறையில்லாக் குழந்தையை வளர்ப்பது கஷ்டமே. இருத்தலுக்குக் குறைந்து பாலை உமியவும் விழுங்கவும் சக்தியற்ற இருத்தலுக்குக் குறைந்து பாலை உமியவும் விழுங்கவும் சக்தியற்ற தாயின் பரமசங்கடமே. நிறை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறை தாயின் பரமசங்கடமே. நிறை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குடுகின்றது. கிறதோ அவ்வளவுக்கெவ்வளவு வளர்க்கும் கஷ்டம் கூடுகின்றது. நிறை பிள்ளைகளின் மரணமும் நிறையைப் பொறுத்துள்ளது. நிறை பிள்ளைகளின் மரணமும் நிறையைப் பொறுத்துள்ளது. விகிதமும் குறையக்குறைய மரணத்துக்குள்ளாகும் குழந்தைகளின் விகிதமும் குடிக்கொண்டுபோகும்.

குறைமாதத்தில் பிறந்த பிள்ளைகளை வளர்க்க விசேஷ நடவடிக்கைகள் எடுத்தல்வேண்டும். காற்றேட்டமுள்ள அறை வேண்டும். அந்த அறையில் பிள்ளைக்குத் தேவையான படுக்கை மற்றும் பொருள்களன்றி வேறெதுவமே இருக்கக்கூடாது. உண்ண மற்றும் பொருள்களன்றி வேறெதுவமே இருக்கக்கூடாது. உண்ண மற்றும் படுக்கைவேண்டும்; குளிர்நேரங்களில் அறையைச் சூடாக முள்ள படுக்கைவேண்டும். மின்சார விளக்குகள் இல்லாத கும் உதவிகள் தேடவேண்டும். மின்சார விளக்குகள் இல்லாத விடங்களில் மற்ற விளக்குகளோ (மண்ணெண்ணென்ற போத்தல் விளக்குகளிலும் பார்க்க வேப்பெண்ணென்ற விளக்குகள் நன்று) இதை விளக்குகளிலும் பார்க்க வேப்பெண்ணென்ற விளக்குகள் நன்று) இதை விளக்குகளிலும் செய்யும். அவைகளையே நம்முன்னேர் பயன்படுத்தினர். ஒருவாறு செய்யும். அவைகளையே நம்முன்னேர் பயன்படுத்தினர். குடிசைகளிலிருப்போர் வேறு எதைச் செய்ய இயலும்? பிள்ளைக்குப் படிசைகளிலிருப்போர் வேறு எதைச் செய்ய இயலும்? பிள்ளைக்குப் படிசைகளிலிருப்போர் வேறு எதைச் செய்ய இயலும்? அதிபாலுட்ட விசேஷ நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படவேண்டும். அதிபாலுட்ட விசேஷ நடவடிக்கைகள் சுத்திகரித்துக்கொடுக்கி அலையக்கூடாது. தூக்குப்பவர் தன்கைகளைச் சுத்திகரித்துக்கொடுக்கும். எனவே பிள்ளையைத் தூக்கும்பொழுதும், பாலுட்டக் காலுட்கும். எனவே பிள்ளையைத் தூக்கும்பொழுதும், சுத்தமான கொடுக்கும்பொழுதும் தன்வாயையும், முக்கையும் சுத்தமான துணியால் முடிக்கொள்ளல்வேண்டும். சம்பாஷணையில் ஈடுபடுதல் துணியால் முடிக்கொள்ளல்வேண்டும். வயிறுதல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் என்பனவே இப்பிள்ளைகளையே நோய்கள். வீட்டில் பிறந்து வீட்டில் பராக்களை வாட்டும் பிறதான நோய்கள். வீட்டில் பிறந்து வீட்டில் பராக்களை வாட்டும் இப்பிள்ளைகள் தப்பிப்பிழைக்கின்றனவோ என்பதே மரித்துக்கூடும் இப்பிள்ளைகள் தப்பிப்பிழைக்கின்றனவோ என்பதே ஜியம் அதற்கெனவுள்ள வைத்தியசாலைகளில்தான் அவர்களை ஜியம் அதற்கெனத் தேர்ச்சிபெற்ற தாதிமார்களாலேயே அவர்களைப் பார்க்கின்ற விழுடியும்,

ஜந்து இருத்தலுக்குக் குறைந்த பிள்ளைகளை ஆறு இருத்தல் தேறுவவரை பராமரித்துக்கொடுக்கும் பணியை அரசாங்கம் ஏற்றல் வேண்டும்: ஆங்காங்கே விசேஷ வைத்தியசாலைகள் (அதற்கென) அமைக்கப்படல் வேண்டும். இல்லையேல் இருக்கும் வைத்தியசாலைகளில் ஒருபகுதியை அதற்கென ஒதுக்குதல்வேண்டும். அதற்கெனத் தேர்ச்சிபெற்ற நபர்களினால் இப்பிள்ளைகள் பாரமெடுக்கப் பெற்று அங்கே பராமரிக்கப்படல்வேண்டும். இக்குழந்தைகளின் கவாசப்பை தகுந்தபடி பெண்டையாதிருக்கும். சுவாசப்பையினுள் காற்றுச் சரிவர உட்சென்று நல்லதிலையில் நிரப்பாதிருக்கக்கூடும்: அந்திலை ஏற்பட்டால் மூச்சுத் திணறும்; ஆழந்த மூச்சாயிராது. இளத்த பசுக்கன்றின் மூச்சுப்போல் சிறியதாகவும், வேகமுடைய தாகவும் இருக்கும். மூக்குத்துவாரமும், தொண்டைத்துவாரமும் சளியாலும் நீராலும் நிரம்பியிருக்கும். இரத்தாசயம் பெலம் குன்றியதாய் இருக்கும். மூக்கால் வாயால் இரத்தம் பொசியலாம், பிறந்த முதல் இருக்கிழமைகளும் இவர்களுக்கு ஆபத்தானகாலமே: காலம் செல்லச்செல்ல வளர்க்கலாம் என்னும் நம் பிக்கை பராமரிப் போருக்கு வளரும். எனினும் ஆறு இருத்தல் காலும்வரை தொடர்ந்து விசேஷ கவனம் கொடுக்கப்படல்வேண்டும்; விசேஷ உணவுட்டும் முறைகள் கையாளப்படல்வேண்டும். நோய் அறிகுறிகளை அவதானித்து அதற்கேற்ற சிகிச்சைகள் கையாளப்படல்வேண்டும். இரவும் பகலும் தேர்ந்தவர் கண்காணிப்பில் இருத்தல்வேண்டும். வைத்தியசாலையில் இதற்கெனப் பயிற்றப்பட்டவர்களால் அல்லாது வேறுயாரால் இவற்றைச் செய்யமுடியும்?

இப்பிள்ளை பிறந்தவுடன்

(அ) பிறந்தவுடன் அவசரமாகப் பிள்ளையைத் தாயினின்றும் பிரித்தல்கூடாது. நாபிக்கொடியின் இரத்தத் துடிப்புறின்றும் சிறிது காலங்குறித்துப் பிரிப்பது நன்று. பிரித்தவுடன் வாய், மூக்கில் இருக்கும் சளிநீர் துடைக்கப்படல்வேண்டும். கண்கள் தொதித் தாறிய நீரில் தோய்த்துப்பிழிந்த சுத்தமான சீலையால் அல்லது பஞ்சால் துடைக்கப்படல்வேண்டும். சர்ரத்திலுள்ள நீர்த்தன்மை மெல்லிய துணியால் ஒற்றியெடுக்கப்படல்வேண்டும்: நீராட்டக்கூடாது. தேகத்தில் படர்ந்திருக்கும் வெண்மையான சளிபோன்ற பொருள் காய்ந்து பின்பொருக்காய் உதிர்ந்துவிடும். அதை இல்லாது செய்யவென்று உரோஞ்சலில் ஈடுபடவேண்டாம். ஒற்றுதல் முடிந்ததும் பிள்ளைக்கான பெல்லிய துணியால்சுற்றி வலப்புற மாய்க் கிடத்திவிடல் வேண்டும்; ஏனெனில் இடப்புறத்தில் இரத்தாசயம் இருக்கின்றது முதிர்ச்சியின்மையும் பிறப்பின் களூர்ப்பும்

ஏர்ந்து இயங்கிக்கொண் டிருக்கும் இரத்தாசயத்தை அழுக்கக் கூடியதாக இடப்புறமாய்த் தொடக்கத்திலேயே வளர்த்திவிடக் கூடாது. ஒருபக்கமாகவே நெடுநேரம் வீடுவதும் சரியல்ல. மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறைபோல் மெல்லெனப் பிள்ளையைத் திருப்பிவிடலாம். வலம், நிமிந்து, இடம், பின்டும் வலம் என்ற முறையைப் பின்பற்றலாம். துணியால் இறுகச் சுற்றக்கூடாது. முறையைப் போதுமான கம்பளியால் மூடக்கூடாது. நாலுபக்கமும் சுடுநீர்ப் பாரமான கம்பளியால் மூடக்கூடாது. நாலுபக்கமும் சுடுநீர்ப் பாரமான கம்பளியால் மூடக்கூடாது. அறைபோத்தல்களை தேகத்தில் முட்டாது வைத்தல்வேண்டும். அறையில் வேப்பெண்ணேயும் விளக்கோ, மின்கார விளக்கோ எரித்தல் வேண்டும். நாலுபக்கக் காற்றும் சூடாக்கப்படவேண்டுமென்பதே இதன்நோக்கம்.

(ஆ) உணவு: நிறைகுறைந்த பிள்ளைகளில் ஒண்ணுட்டல் ஓர்க்கல்நிறைந்த சம்பவம். ஆனால் அதுதான் மிகமுக்கிய பகுதி. 35 கிழமைகள் முற்றுப்பெறமுன் பிறந்த பிள்ளைகளுக்குப் பாலை உமிந்து விழுங்கும் சக்தியிராது. கரண்டிகொண்டு பருக்குவதிலும் தீங்குகள் உண்டு. எனவேதான் இப்பிள்ளைகளைப் பராமரிக்க இதற்கெனப் பயிற்றப்பட்ட பெண் தேவையாகிறார்கள்.

முதல் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒன்றுமே தேவையில்லை. என? முதல் நான்கைந்து நாட்களுக்கே ஒன்றும் தேவையில்லை என்பது சில நிபுணர்கருத்து. தொண்டை காயக்கூடுமாதலாலும் எட்டுமணித்தியாசிறுநீர் கழித்தலுக்கு உதவியாகுமாகையாலும் எட்டுமணித்தியாசிறுநீர் கழிக்குப்பின் கொதித்தாறிய நீர் பருக்கப்படலாம் இதற்கு ஸங்களுக்குப்பின் கொதித்தாறிய நீர் பருக்கப்படலாம் இதற்கு இரண்டுதேக்கரண்டி நீர் போதுமானது. குஞக்கோஸ் அல்லது வெள் சேர்க்கலாம்; ஜந்து சதவிகிதத்துக்குக் கூடாதிருத்தல் ஜோசீனி சேர்க்கலாம்; ஜந்து சதவிகிதத்துக்குக் கூடாதிருத்தல் வேண்டும். இரண்டு மேசைக்கரண்டி நீருக்கு அரைத்தேக்கரண்டி வேண்டும். இரண்டு மேசைக்கரண்டி நீருக்கு அரைத்தேக்கரண்டி போல் சீனி சேர்க்கலாம். முதல் 24 மணித்தியாலங்களும் நாலுமறை இந்நிரையே பருக்கலாம். இந்தக்கால எல்லையில் நாலுமறை இந்நிரையே பருக்கலாம். தாய் குழந்தையைத் தாயின் மார்பகந்துக்கூக்க கொண்டுவரலாம். பிள்ளை அதற்குமுன் ஊறும் பாலை நசித்தெடுத்து வீசிவிடலாம். பிள்ளை உமியும் சக்தி இல்லாததாயிருந்தால் முலைகளைக் கழுவிப் பாலை ஒர் கலைத்தில் பிதுக்கி எடுத்தல்வேண்டும், கலையம் கொதித்தன்னீரில் கலைத்தில் பிதுக்கி எடுத்தல்வேண்டும். பிதுக்கிய பாலையும் கழுவப்பெற்றதாய் இருத்தல்வேண்டும். பயிற்கொதிக்கவைத்துப் பின் ஆற்றியே பருக்குதல்வேண்டும். பயிற்கொதிக்கவைத்துப் பின் ஆற்றியே பருக்குதல்வேண்டும். பயிற்கொதிக்கவைத்துப் பின் ஆற்றியே பருக்குதல்வேண்டும். எனவேதான் இப்பிள்ளைகளைப் பாரமெடுத்துப் பராமரிக்க டும். எனவேதான் இப்பிள்ளைகளைப் பாரமெடுத்துப் பராமரிக்க டும்.

வேறுநிலையங்கள் வேண்டுமென்று திரும்பத் திரும்பக் கூறுகின்றோம்; இல்லையேல் சின்னம்சிருபின் கொலைக்கே இடமளிப்பவர்களாவோம்.

பாலைத் தாயிடமிருந்து உமிந்துகுடிக்கும் சக்திவாய்ந்த பிள்ளைகளை ஒருநிமிடத்திற்கு ஒருமுலையாய் முதல்நாளும், இரண்டுநிமிடங்களுக்கு ஒருமுலையாய் இரண்டாம் நாளும், நாலுநிமிடங்கள் உடைட்டக்கொடுத்து அப்படியே படிப்படியாய் உடைட்டவிடும் நேரத்தைக் கூட்டி இரண்டுகிழமைகளில் ஏழு, எட்டுநிமிடங்கள் ஓவ்வொரு முலையிலும் கொடுக்கக்கூடியதாய் இருக்கும். சாதாரண பிள்ளைகள் சாதாரணமாக வயிறுநிரம்ப உமியும்நேரம் இதுவே. எமது கவனத்தில் பிறந்த பிள்ளைகள் அனைத்தும் சாதாரணமாய்த் தாய்முலையிலிருந்து பால் ஊட்டும் சக்தியைப் பெற்றிருந்தனவாதையால் எமக்குச் சிரமமிருக்கவில்லை.

நிறைகுறைந்த பிள்ளைகளைத் தொட்டக்கத்தில் அதிகநேரம் ஊட்டவைத்தால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படும்; இக்காலத் தில் மூன்றுமணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாக எட்டுமுறைகள் முற்கூறியவாறு ஊட்டவிடலாம். ஐந்து இருத்தல் நிறையைப் பிள்ளை அடையும்வரை இந்தமுறையைக் கைப்பற்றலாம். இதன் பின் நாலுமணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாக ஆறுமுறைகள் கொடுக்கலாம். எட்டு இருத்தல்களானதும் சாதாரண குழந்தைகளில் கையாளும் முறைகளைப் பின்பற்றலாம். அம்முறைகள் பின் விபரிக்கப்படும்: கையும், கடிகாரமுமாய் இந்த முறைகளைப் பின்பற்றவேண்டியதில்லை. பராமரிப்போர் கண்ணும் கருத்துமாய் இருந்து பாலனின் ஒவ்வொருநிமிட நிலையையும் அவதானித்து ஏற்ற மாறுதல்களைத் தாங்களே கடைப்பிடிக்க இடமுண்டு. மேற்கூறிய இடைநேரங்களில் குடித்தபால் சீரணமாகிவிடும். சீரணமாக, இரைப்பை சுருங்க அந்த விபரிக்க இயலாத் பசிநோ (Hunger Pain) உண்டாகும். பாலன் எழும்பிப் பால்கோரி அழுவான்; அதுதான் பால்கொடுக்கும் நேரம். குறிப்பிட்ட மணித்தியாலத் துக்குச் சற்றுமுன் அழுதால் பால்கொடுக்கவே கூடாது என்பது தவறு. பிள்ளை அழுதமுது கலைத்து நித்திரையாக விடுவது தர்மமு மல்ல. குறித்த நிமிடத்தைப் பார்த்திருப்பவர் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிடப்பவர் என்றே சொல்லவேண்டும்.

முதலாவதாகப் பிள்ளை நேரத்துக்குழன் அழுததைத்தற்கு என்று ஆராய்தல்வேண்டும். துணியைச் சலத்தால் நனைத்த குளிரினுல் பிள்ளை அழுதிருக்கலாம். ச. எறும்பு நித்திரையைக் கலைக்கப் பாலன் அழுதிருக்கலாம்; வயிறுதலாயிருக்கலாம். எவை என்று ஆராய்ந்து அவைகளைத் தவிர்த்தால் எஞ்சுவது பசிநோவே. அதற்கு மருந்து தாரின் மார்பகத்திலேயே உண்டு. ஆறுதலாய் வயிறுப்

பால்குடித்த பிள்ளை இடைத்தூரம் பாதிகழியமுன்னமே அழுதால் பால் மருந்தாயிராது என்று சொல்லவும் வேண்டுமோ?

பாலனுக்கு உகந்த உணவு தாயினுடைய பாலமட்டுமே; ஆறு மாதங்கள் கழியுமுன் செயற்கைப் பாலில் வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகள் அதிர்ஷ்டவினர்களே. அப்பிள்ளைகளின் மரணத்தொகை தாய்ப் பாலை அருந்தி வளரப் பாக்கியம்பெற்ற பாலர்களிலும் பெருந்தொகை கூடியதாயிருக்கும். ஏதோ காரணம்பற்றிச் செயற்கைப் பாலைக் கொடுக்காதால் அரை வெண்ணெய்ச் சத்துடைய (Half Cream) பால்மாக்கலையே கொடுத்தல்வேண்டும்: அதுவும் முதற்கிழமை புட்டியில் வரையறுக்கப்பட்ட கணக்கில் மூன்று முதற்கிழமை புட்டியில் வரையறுக்கப்பட்ட கணக்கில் மூன்று முதற்கிழமை புட்டியிலிருக்கும் பங்கு நீர்கூடக் கலந்தே கொடுத்தல்வேண்டும். புட்டியிலிருக்கும் கணக்கு சாதாரணநிறையை உடைய பிள்ளைகளுக்கு ஏற்றது.

எம் கையிலிருப்பவர் வயதுக்குமுன் தாயைவிட்டுப் பிரிந்தவர்— நிறை மிகக் குறைந்தவர். கிழமைக்குக் கிழமை பிள்ளையின் சீரணநிறை மிகக் குறைந்தவர். கிழமைக்குக் கிழமை பிள்ளையின் சீரணநிறையைக் கவனித்து நிறையைக் கணித்துப் பாலின் பெல்ஜைக் கூட்டி— அதாவது நீர்த்தொகையைக் குறைத்துப் பால்புட்டியில் கூட்டி— அதாவது நீர்த்தொகையைக் குறைத்துப் பால்புட்டியில் கூறித்த கணக்குக்குக் கொண்டுவருதல்வேண்டும். பெற்றேர், பராமரிப்போர் திகைக்கத் திமிரென இறக்கும் பிள்ளைகளில் அதிகமான மிகப்போர் திகைக்கத் திமிரென இறக்கும் பிள்ளைகளின் பெல்ஜைக் கூட்டி— அது பாலனின் உரிமை. அது ஆகாது என்று சொல்பவர் தாய்—பிள்ளை தொடர்பு அறியாதோர், என்று சொல்பவர் தாய்—பிள்ளை தொடர்பு அறியாதோர்,

18. பிள்ளையின் பால்

சாதாரண நிறையையுடைய குறித்த காலத்தில் பிறந்த சேயின் உணவுபற்றி இங்கு ஆராய்வோம், பிறப்பின் களைத்தெளியைப் பிறந்து ஆறுமணித்தியாலங்களவரை பிள்ளையை அவருக்குரிய இடத்தில் சொகுசாய்த் துணியால்கூற்றி உறங்கவிட்டுவிடல் வேண்டும். இந்தக் காலத்துக்குள் பிள்ளைக்கு ஒன்றுமே பருக்கவேண்டியது ஸ்லீ. பனங்கட்டி, குஞக்கோஸ், சீனிக்கரைத்துப் பருக்கும் பழக்கங்கள் அறவே ஒழித்தல்வேண்டும். பிள்ளை உறங்காது இந்தநேரத்துள் அழுதால் அல்லது நீர்த்தேவையை உணர்த்தத் தனுத்துக்கொள்ள நக்கினால், பொச்சடித்தால் கொதித்தாறிய நீர் ஒருதேக்கரணி பருக்கலாம். இந்தத் தேவை ஏற்படவேமாட்டாது. ஆறுமணித்தியாலங்கள் கழிந்ததும் அன்னையின் மார்பில் பாலஜைப் பாலருந்த விடல்வேண்டும். முதல் இரண்டு மூன்று நாட்களும் ஆறுமணித்தியாலங்களுக்கொருமுறையாய் நாலுமுறைகள் பால்பருகவிடலாம். பிள்ளையின் பால்தேவை இந்தநாட்களில் மிகக்குறைவு. தாயின்

முலையிலும் பால் மிகக்குறைவாகவே இருக்கும். பிள்ளையின் தேவைக்கேற்பப் பின் பால் முலையில் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். இயற்கை தன்தொழிலைத் தவறுது செய்யும். எனவே நாலுநிமிடங்கள்வரை பாலுட்டவிடப் போதுமானது. இருமூலைகளிலும் சமமாக இவ்விரண்டு நிமிடங்கள் ஊட்ட விடப்படவேண்டும். இந்த நாட்களில் பிள்ளைக்குக் கிடைக்கும் பால் பிள்ளைக்கு அவசியம் வேண்டியதே. இது தொற்றுதோற்கூடினா எதிர்க்கும் சக்தியுடையதாய் இருக்கும். பிள்ளையின் மலத்தைக் கழியப்பண்ணும் பேதித்தன்மையும் உடையது. இந்த நாட்களில் நாலைந்தமுறைகள் மலமகழியும். மலம் கருமையாயும், தடிப்பாயும், பசைபோன்று ஒட்டுந்தன்மை உடையதாயுமிருக்கும். ஆனால் நாற்றமுள்ளதாயிராது. மூன்றுநாட்கள் சென்றபின் நான்குமணி தத்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாய் ஆறு முறைகள் கொடுக்கலாம்.

முதல் இரண்டு மூன்று நாட்களும் சாதாரணமாகப் பால்சுரப்ப தில்லை என்றாலும் அந்த நாலுநிமிடங்கள் ஒருநாளைக்கு ஆறுமுறை பிள்ளையை ஒழுங்காகப் பாலுமியவிடத் தவறக்கூடாது. முலையில் சேர்ந்திருக்கும் அந்தக் கடுமெப்பால் பிள்ளைக்கு நன்மைபயக்கும். ‘தாயில் பாலில்லை’ என்ற காரணம்காட்டிப் பிற பால் களைக் கொடுக்கவே கூடாது. சாதாரணமாகப் பால்சுரக்கப் ‘பாலுட்டல்’, தூண்டுதலாயிருக்கும். மற்றையதோர் பெரிய நன்மை என்னவெனில், தாய்க்குத் தானீன்ற சேயை மார்போட்டினைக் கிபரிக்கமுடியாத ஓர் ஆனந்தமும், மனச்சாந்தமும், சரிர உற்சாக மும், பெண்ணின் பெருங்கடமை முடிந்ததால் ஒரு பெருமையும் உண்டாகிறது. இந்த ஆனந்தத்தை ஒத்த ஆனந்தம் வேரேற்றுமே கிடையாது. திருமணத்தை நழுவிட்டவர்களும் பிள்ளை பெரும் தொல்லையென்று தடைபோட்டவர்களும் அதிர்ஷ்டவீனமாய்ப் பிள்ளைப்பெற முடியாதவர்களும் இந்த இன்ப உலகைக் காணுதவர்களே. இந்தக்காலத்தில் பிள்ளையைத் தக்க காரணமின்றித் தாயினின்றும் பிரித்தல் பெருந்துரோகமாகும். இதனால் இருபகுதியினரும் இடருக்குள்ளாவார்கள். இன்னுமொரு நன்மை ஏற்படுகிறது. பிள்ளை மார்பகத்தேவந்து மூலைகள் உமியப்படவே இயற்கையைத் தட்டிக்கொடுத்தாற்போல் சிகப்பை தானுகவே சுருங்க ஆரம்பிக்கின்றது. மார்புக்கும், சிகப்பைக்கும் தொடர்புண்டு. தீட்டும் தங்கித் தீங்கேற்படாது வெளிச்செல்லும். தாய்ப்பால் பிள்ளையின் சொந்தம்; பிள்ளைக்கெனவே அமைக்கப்பெற்றது. ஆறுமாத வளர்ச்சிவரை பிள்ளைக்குத் தேவையான உணவுப்பொருட்களைல்லாம் அதிலுண்டு. இதற்குச் சமமான உணவு வேரேற்றுமே கிடையாது. தகுந்த காரணமின்றித் தன்யனுக்குரிய இந்தப் பாலைக் கொடாது பறித்தல் வழிக்கொள்ள போன்றது. “கிரந்திப்பால்”!

‘என்னுடைய பிள்ளைக்கு என்பால் ஒத்துவராது’, ‘‘குடித்த வெடன் வாந்தி எடுக்கிறது’’, ‘‘பரிகார்யார் கூடாதென்கிறோர்’’. என்ற நியாயங்கள் சிறிதும் ஆதாரம் அற்றலை. தாய்ப்பால் ஒரு என்ற நியாயங்கள் சிறிதும் ஆதாரம் அற்றலை. தாய்ப்பால் ஒரு போதும் தீங்குடையதாயிராது. எவ்வளவோ வடிகள் கண்டு மூலை போதும் தீங்குடையதாயிராது. எவ்வளவோ வடிகள் கண்டு மூலை போதும் சிறிதும் ஆதாரம் அற்றலை. அதை ஒருபோதும் பிள்ளைக்கு இல்லாது செய்தல்கூடாது.

தாய்ப்பால் குடித்துவளராத செய்க்கும் தாய்க்கும், தாய்ப்பால் குடித்து வளருவதால் ஏற்படும் பந்தபாசம் சிதறத்தான் செய்கிறது. அதனால் மனதுக்கு ஏற்படும் அமைதி, ஆறுதல், ஆனந்தம் இருபாலாருக்கும் இல்லாதொழிகின்றன. இவைபற்றிச் சிறிது சிந்தித்தால் எந்தத் தாயும் தகுந்த காரணமில்லாமல் ஒருபோதும் இயற்கையாய்ச் செய்க்கென அமைந்த அந்தப்பாலைப் பிள்ளைக்கு இல்லாதுபோகச் செய்யமாட்டாள்.

பால் எத்தனை மணி தத்தியாலத்துக்கொருமுறை கொடுத்தல் வேண்டும் என்று குறிக்கும்பொழுது மூன்குடித்த பால் எவ்வளவு நேரத்தால் சிரணமாகும், இரைப்பை காலியாகும் என்பதையே குறிக்கும். வாயினால் உமிந்து பாலுண்ட பிள்ளை நிம்மதியாக நித் திரைசெய்யும். இரைப்பை காலியாகப் பசிஉண்டாகும். பிள்ளை திரைசெய்யும். இரைப்பை காலியாகப் பசிஉண்டாகும். பால்களைப்படைந்து பால்கேட்டமும், பெரும்பாலும் பால்கேட்டமும் நேரம் மூன்றுமணி தத்தியாலங்களுக்குமேல் கழிந்ததாயிருக்கும். பால்கேட்டமும் நேரம் மூன்றுமணி தத்தியாலங்களுக்குமேல் கழிந்ததாயிருக்கும். பால்கேட்டமும் நேரம் மூன்றுமணி தத்தியாலங்களுக்குமேல் கழிந்ததாயிருக்கும். இந்த அழுகை பால்குடித்து இரண்டு இரண்டரை மணி தத்தியாலத் துக்கு முன்னதாயின் ஏன் அழுகிறதென்பதை ஆராய்ந்தறிதல் தூக்கு முன்னதாயின் ஏன் அழுகிறதென்பதை ஆராய்ந்தறிதல் வேண்டும். ஈ, எறும்பு, ஈரத்துணி வயிற்றாதல் காரணமாயிருக்க வாம். ஆனால் தாயிடம் முன்குடித்த பால் போதாததாயிருந்தால் பட்நேரம் கட்டலைக்குள் அமையாதுதானே. பால்கொடுக்கக் கடிகாரமும் கையுமல்லத் தேவை. தாயின் ஊகமும், தளராத கவனிப்பும், எதற்கும் கொதித்தாறிய நீர் பிள்ளைக்கு ஏற்றதாகவிருக்கும். நேரகுசிலைபோட்டு அந்தத்திமிடம் வரும்வரை பால் யிருக்கும். பிள்ளை அழும் கொடுக்கக்காத்திருந்த காலம் மலையேறிவிட்டது. பிள்ளை அழும் பொழுது முன்னேர்கள் பால்கொடுத்தார்கள். அதில் தவறேயில்லை, பொழுது முன்னேர்கள் பால்கொடுத்தார்கள். அவை ஆனால் மற்றைய அழுகைக்குரிய காரணங்களை மனதில்வைத்து அவை ஆனால் தவறித்துக்கொள்ளல்வேண்டும். காலத்துக்குமுன் பிறந்த களை முன் தவறித்துக்கொள்ளல்வேண்டும். பிள்ளைகளுக்குப் பால்கொடுத்தல்பற்றி முன் எழுதியவைகளையும் பிள்ளைகளுக்குப் பால்கொடுத்தல்பற்றி முன் எழுதியவைகளையும் கவனத்தில் கொணர்க. இரவில் ஆறுமணி தத்தியாலங்களுக்காயினும் கவனத்தில் கொணர்க. இரவில் ஆறுமணி தத்தியாலங்களுக்காயினும் கவனத்தில் கொணர்க. இரவில் ஆறுமணி தத்தியாலங்களுக்காயினும் தாயும் செயும் குழப்பமில்லாது அமைதியாகத் தூங்கும்வண்ணம் தாயும் செயும் குழப்பமில்லாது அமைதியாகத் தூங்கும்வண்ணம் தாயும் செயும் குழப்பமில்லாது அமைதியாகத் தூங்கும்வண்ணம் தாயும் செயும் குழப்பமில்லாது அமையவேண்டும். இரவு பத்துமணி கிடையும் கடைசி ஊட்டலாக்கி அமையவேண்டும்.

தாயும் பிள்ளையும்

மற்றைய ஊட்டல் அதிகாலை நாலுமணிக்காய் அமையலாம். இடையில் அழுதால் ஆறிய நீர் பருக்கலாம். இதை ஒர் கட்டளையாகக் கொள்வதல்ல, கூடி யவரை கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

19. பால்கொடுக்கும் முறை

பிள்ளைக்குப் பால்கொடுக்குமுன்பும், பின்பும் மூலைகள் நன்றாகொண்டு சுத்திகரிக்கப்படவேண்டும். துணியால் எந்தோமும் மூடப் பெற்றிருக்கும் மூலைகள் வியாவை ஊறி அழுக்கடைந்து கிருமிகள் நிறைந்தனவாயிருக்கும். மூலைகள் கழுவப்பெறுவிடின் அழுக்கும், கிருமியும் பாலுடன் பாலனுட் செல்லும். அவை பாலனின் மெல்லிய இரைப்பை அமைப்பைக் கெடுத்து வயிற்றுாதல், வலிப்பு, வாந்தி முதலிய ரோகங்களை உண்டாக்கிவிடும்; தாயும் கெடுதிக்குள்ளாவாள். வெடிப்பு, சொறி, புன் முதலியன் மூலைகளில் உண்டாகும். சோம்பலுக்குள்ளாகி மூலைகளைக் கழுவும் இச்சிறுவேலையை அசட்டைசெய்யும் தாய் தனினையும் தனியனையும் பெறும் நோய் களுக்கு ஆளாக்குகிறார்.

பால் கொடுக்கும்போது தாய் தன்வசதிக்கேற்ப இருந்துகொள்ளல்வேண்டும். படுத்திருந்துகொண்டோ அல்லது வேறு வேலைகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டோ கவலையீனமாகக் கொடுத்தல் கூடாது. பால்கொடுத்தல் கவனத்தோடுசெய்யும் ஒரு முக்கிய தொழிலாகக் கொள்ளல்வேண்டும். நாற்காலியிலோ அல்லது பாயிற்தானே (சப்பானி கொட்டி) இருந்துகொண்டு கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். சொகுசாகப் பிள்ளையை அணித்துத் தலையைச் சிறிது உயர்த்தி, தாயின் முழங்கை, முன்கை உட்புறம் தலையைத் தாங்க விரல்கள் தலையை அசையாது அணிக்கப் பாலனைப் பாலாட்டவிடவேண்டும். குழந்தையின் குண்டியும், கால்களும் தாயின் மடியில் தங்கும். தனியனின் தலை முன்புறம் வளைதல் கூடாது. சிறிது பின்பக்கம் சரியலாம். சப்பானிகொட்டியிருந்து பால்கொடுக்கும் பெண் தன் மடிந்த காலையும் பிள்ளையைச் சொகுசாக வைத்திருக்க உதவியாகக் கிக்கொள்ளலாம். தலையைத் தாங்கும் கைபோக மற்றைய கைவிரல் களால் தன்மூலையைப் பிள்ளையின் வாயில்வைத்து வசதியாகப் பிடித்துக்கொள்ளலாம். பிள்ளையின் முக்கு மூலையிடன் அமர்ந்து முச்சுத் திணருது பார்ப்பது பால்கொடுப்பதில் ஓர் விசேட பாகம்.

சுக்கேதியான பிள்ளை 15—20 நிமிடங்களுள் தன் சிறுவயிறுராஜாட்டிவிடும். பாதிநேரம் ஒரு மூலையும் மற்றைய பாதிநேரம் மற்ற மூலையிலுமாக உறங்கவிடல்வேண்டும். மணிக்குடுவைத்து இந்த நேரமானதும் பிள்ளையிடமிருந்து மூலையைப் பறித்துவிடல்வேண்டுமென்பதல்ல; பிள்ளை பாலை உமிந்து வயிறுராஜாட்டும் தானு

தாயும் பிள்ளையும்

கவே மூலையை வாயிலிருந்து வழுவ விட்டுவிடும். அந்தக்காலம் பெரும்பாலும் இருபதுநிமிடங்களுக்கு மேலாகாது: பத்துநிமிடங்களில் வயிற்றைநிரப்பும் சக்திவாய்ந்த பிள்ளைகளும் உண்டு.

பாற்பெருக்குடைய பெண்ணில் ஒருமூலையும் மற்றையதில் ஒரு பாகமும் பாலனுக்குப் போதியதாயிருக்கும். அப்படி உள்ள ஒரு தாய் பிள்ளை ஒருபாகம் குடித்த அந்த மூலையையே மறுமுறை முதலையிக்கொடுத்தல்வேண்டும். மூலைகள் முறைக்குமுறை நன்கு வற்ற ஊட்டப்பட்டால்தான் வற்ற இறைத்த சினாறுபோல் குறையாது தொடர்ந்து பால்சரக்கும்.

பிள்ளைக்குப் பால்கொடுத்து முடிந்தவுடன் பிள்ளையை நிமிர்த்தி நெஞ்சோடு நெஞ்சனைய நாலைந்து நிமிடங்கள் வைத்திருத்தல் வேண்டும். தாயின் மடித்த வலக்கையில் பிள்ளையின் குண்டி தங்க. தலை தோருடன் மருவ, கால்கள் தாயின் மடித்த கையின்கீழ்த் தலை தோங்கவைத்து, இடக்கையால் பிள்ளையின் முதுகை மூன்று நான்கு மூறைகள் மெதுவாகத் தட்டுதல்வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் போது பாலுடன் உமியப்பட்டு உட்சென்ற காற்று ஏப்பமாய் வெளிவரும். இந்த ஏப்பத்துடன் குடித்த பாலும் சிறிது வாந்தியாகக்கூடும். இதனால் நன்மையே உண்டு. வயிற்றுாதல் குறையும் பாஸ்குடித்தவுடன் எடுக்கும் இந்த வாந்தியை வருத்தம் என்ற நிலைத்துக் கவலைகொள்ளும் தாய்மார்கள் சமாதானமடைவார்களாக, வினே மருத்துவமும் தேடுவதுண்டு. அத்துடன் இரண்டு தலையை கொடுத்தவுடன் பாலனைக் குலுக்கிக் கூத்தாட்டுதல் கூடாது: எந்தநேரமும் இந்தக் குலுக்கல் கூடாது. குலுக்கிக் கூத்தாட்டியதன் நிமித்தம் வலிப்பு ஏற்பட்ட குழந்தைகள் சிகிச்சைக்கு எம்பிடம் வந்துள்ளன. நிமிர்த்தி அந்தச் சொற்பநேரம் சென்றவுடன் பிள்ளையை வலப்பக்கமாகப் படுக்க விட்டுவிடுதல்வேண்டும். வயிறுராஜாடையை விட்டு அவறும். தாய்ப்பால் போதாத பிள்ளையின் நிறை அதிகரிக்க மாட்டாது. (நிறைபற்றிப் பின் விபரிக்கப்படும்). நல்ல வளர்ச்சி மைக் காட்டும் சிறந்த அளவுகோல் பிள்ளையின் நிறையே. இந்த நிலை ஏற்படின் தேவைப்படி ஒரு முறைகளோ இரண்டு முறையை விட்டு குழந்தைகளுக்கென இருக்கும் எத்தனையோ புட்டிப் பால்மாக்களில் ஒன்றைக் கேர்ந்தெடுத்துக் கரைத்துக்கொடுத்தல் வேண்டும். அன்றைத்தே தமிழ்க்கும் சுகாதார நிலையத்திலோ அல்லது வைத்திய

சாலையிலோ ஒரு குறித்த பிள்ளைக்கு நல்லது எது என்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். வைத்தியர் பிள்ளையின் நிறை, தேகநிலை, சீரணிக்கும் தன்மை ஆகியவற்றைக் கவனித்து ஒரு பால்மாவைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சொல்வார். தனியார் துறையினரும் தாய்மார் இதனைக்கேட்டறிய வரக்கூடியதாகப் பணமின்றிப் புத்திமதிகளைக் கூறவேண்டும். இதை நாட்டுக்குச் செய்யும் நற்சேவையாய் மதிக்கவேண்டும். “பத்தியம் கேட்கவந்து பத்துருபாவை மேசையில் விட்டுச்செல்வார்கள்” என்று ஒருநிடணர் கேவியாக ஒருமுறை கூறினார். தாராளமனத்துடன் விட்டுச்சென்ற அப்பணத்தைத் திருப்பி அவரிடம் ஓப்படைத்தலன்றே நற்பண்பாயிருக்கும். வைத்தியத்துக்கு முதல்முறை பணம் வேண்டியவரன்றே அவர்? பசித்ததும் உரிமையுடன் தாயிடம் ஓடிவரும் பாலகளைப்போல் நோயுற்றதும் வைத்தியனிடம் நோயாளி கூசாது செல்லவேண்டும். பரிந்து தாக்கி உணவுட்டும் தாயைப்போல வைத்தியனும் பரிந்து பேசி மருந்து கொடுக்கவேண்டும் — தாக்கி அணைக்கவேண்டாம்! இந்நிலை இப்போது எந்த வைத்தியசாலையிலும் இல்லையே!

நல்ல திடகாத்திரமான பெண்கள் பாரமான பால்நிறைந்த முலைகளையும் தாங்கிக்கொண்டு ஒருமாதமும் செல்லாத தனைய னுடன் வருவார்கள். “வயிற்றால் கழிகிறது; என்னுடைய பால் போதாது; மாவும் கரைத்துக் கொடுக்கிறோம்” என்பார்கள்: என்னே பரிதாபம்! “வேறு பாலும் கொடுக்கிறோம்” என்பதில் ஒரு பெருமைசொட்டும். தேவையில்லாத பாலைக்கொடுத்துத் தீங்கிழைக்கிறோமென்பதை அறியாரா? இது சீரா? அன்றிச் சீரோடா?

தாய் தானே தன் தனயனுக்குப் போதிய பாலைக்கொடுக்கும் சக்தியடையவளாக இருக்க முயற்சித்தல்வேண்டும். நீர் உணவுகள் தாயின் பாலைக் கூட்டும். பசுவின்பால், கஞ்சி, கூழ் முதலியவை களையே தாய் தாராளமாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். சிவசத்துக்கள்கொண்ட உணவுகளைத் தெரிந்தெடுத்து உண்ணல்வேண்டும்: மீன், முட்டை, பருப்பு, தயிர், இலைவகை இறைச்சி முதலியவை களைத் தேடிக்கலந்து உட்கொள்ளல்வேண்டும். பழவகைகள் ஒன்று தினமும் தெண்டித்துச் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். நெத்தலிமீனே, அதன் கருவாடோ தாய்க்கும், தாய்காவர இருக்கும் பெண் னுக்கும் ஓர் சிறந்த சத்துள்ள உணவு என்பதை வறியவர்கள் மறந்து விடக்கூடாது. இலைவகை தவறாது தினமும் உட்கொள்ளல்வேண்டும். வாழைப்பழம், தோடம்பழம், பப்பாளிப்பழம், எலுமிச்சம் பழம் ஆகிய இவைகள் எதுவும் நன்மையே பயப்பன்: மரக்கறி மட்டும் உண்போர் பால், தயிர், பருப்புவகைகளைத் தேடி உண்டு.

எனவேண்டும். மனதைத் தாக்கும் உணர்ச்சிகள் பாற்பெருக்கைப் பாதிக்கின்றன. எனவே, கவலை, கோபம் என்பன இளந்தாயைத் தாக்காதிருக்க நாம் பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அத்துடன் தாய்மார் இதைத் தேடுவது கஷ்டமே. இருந்தாமே பார்க்கும் தாய்மார் இதைத் தேடுவது கஷ்டமே. இருந்தும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மனமுவந்து துணைபுரிந்தால் இந்த ஆறு தல் கொஞ்சத்துக்குக் கொஞ்சமாகுதல் தாய்க்குக் கிடைக்க வழி பிறக்கும். தாய் சம்மா இருக்கவேண்டுமென்பதல்ல இதன் கருத்து. வேலையும் வேண்டுவதே. பின் போதிய ஆறுதலும்வேண்டும்.

[தயிருக்கு இரத்த உறைவு — கட்டி — தடுக்கும் சக்தி உண்டன்று மிக அணித்தாய் ஆராய்ச்சியாளர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். தயிரிலுள்ள எது இதைச்செய்கிறதென்பதுபற்றி ஆராய்ச்சி நடந்துவருகிறது].

20. தாயின் பாலை இழந்த சேய்

தூர் அதிர்ஷ்டவசமாகத் தாயின்பால் குடித்துச் சுகமேவளாச் சாத்தியமில்லாத குழந்தைகளுமின்று.

1. பிறந்த உடனேயோ அல்லது பால் அருந்தி வளரும் காலத் திலேயோ தாயை மரணத்தினால் பிரிந்த பிள்ளை.
2. பொல்லா நோய்வாய்ப்பட்டுப் பாலைப் பாலூட்டி வளர்க்க இயலாத தாயின்சேய்.
3. ஊதியத்துக்கு உழைக்கவேண்டிய பொறுப்புடைய அன்னையை அடைந்த மகவு.
4. தேசேவையிலீடுபட்டுச் சொற்பநேரமும் தன்மகவைத் தாலாட்டிப் பாலூட்டநேரங்கிடைக்காத தாயைப்பெற்ற சேய்.

இப்படியே காலத்தின் கோலமாகவோ அல்லது விதியின் பயனுக்கோ துன்பத்துக்கிடமாக, தமக்கென இயற்கைசேர்த்த அந்தகோவா தூங்பத்துக்கிடமாக, தமக்கென இயற்கைசேர்த்த அந்த தாய்ப்பாலை இழந்த குழந்தையை வளர்க்கும் வழிவகைகளை இங்கு ஆராய்வாம்.

(அ) பகவின்பாலை எப்படிக் கொடுக்கலாம்?

பிள்ளையை வளர்க்கும் பொறுப்பை குத்தேகியும் புத்தியுமின்னுடைய கொடுக்கப்படல்வேண்டும். அவள் சித்திரப் பதுமைபோல் புத்தகங்களில் தருவனவற்றையே தவறாதுசெய்து மற்ற நடவடிக்கைகளில் என்று இருத்தல்கூடாது. பிள்ளையின் ஒவ்வொரு நிமிடநிலையிலும் கண்ணுங்கருத்துமாயிருந்து கருமமாற்றல் வேண்டும். தேர்ந்த வைத்தியரை அனுகிச் சந்தேகங்களுக்கு நிவாரணம் தேடல்வேண்டும். புத்தகங்களில் கூறுவன் வழிகாட்டியாய் உதவுமே யான்றி அவைகளைப் பிரமாணங்களாகக் கொண்டு அவற்றின்படியே நடத்திவேண்டுமென்பது எல்லாப்பிள்ளைகளும் எப்போதும்

செய்ய இடைவேளைகளில் தோடம்பழம், தக்காஸிப்பழம், தேசிக்காய் எதுவெனினும் கிடைப்பதின் சாறு கொடுத்துவரலாம். பிறி தோரிடத்தில் இவை கொடுக்கும் முறைகள் விபரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பாலை உடனுக்குடன் குளிர்ச்செய்தல்வேண்டும். நகச்குடான் நிலையிலிருக்கும் பால் கிருமிகள் பெறுகிறதற்கு மிகவாய்ப்பான இடம். ஆகவே நெருப்பிலிருந்து நீக்கிய பால்பாத்திரத்தை உடனே குளிர்ந்த நீருள்ள பாத்திரத்தில் வைத்துக் குளிர்ப்பண்ணி அப்படியே விட்டுவிடுதல்வேண்டும். குளிர்ச்சாதன வசதியுள்ளவர்கள் அதனுள் ஆறிய பாலைவைத்துப் பாதுகாக்கலாம். உடன் தேவைக்குரிய பாலை எடுத்துக்கொண்டு மறுநேரத் தேவைக்குரிய பாலை இப்படியே பத்திரப்படுத்தல்வேண்டும். மற்றையநேரப் பாலை வெந்திரில் பாற் பாத்திரத்தைவைத்துச் சூடாக்கிக் கொடுக்கலாம். காலையில் தற்கால மாலையில் கொடுக்கநேர்ந்தால் பின்பும் ஒருதடவை முன்போலக் கொதிக்கவைத்து ஆற்றிக்கொடுப்பதே நன்று. ஆனால் காலைப்பாலை மாலை கொடுப்பதைத் தவிர்த்தல் நன்று. வாயாலும் எவ்வித உணவையும் குளிர்ச்செய்தல் கூடாது. அது ஆபத்துநிறைந்த செயல் என்றே சொல்லலாம்.

பால் கொதிக்கவைக்குமுன் பாத்திரங்கள் வெந்திரால் கழுவப்படல்வேண்டும். கொதிக்கும் பாலைத் துழாவப் பயன்படுத்தும் அகப்பை அல்லது கரண்டி, பாத்திரங்கள் போலவே கழுவப்பெறல் வேண்டும். பால் நெருப்பிலிருந்து இறக்கும்வரை துழாவப்படல் வேண்டும். இச்செய்கை ஆடை அதிகம் உண்டாகாதுவாறு தடுக்கும். அத்துடன் பால் பொங்கிவழியுவும் தடையாயிருக்கும்.

மட்பாத்திரங்களை அல்லது அலுமினியப் பாத்திரங்களைப் பால் கொதிக்கவைக்கவும், மறுநேரத்திற்கு மூடிவைக்கவும் பயன்படுத்தலாம். பின்லை வளர்ப்பில் ‘சத்தம்’ முதலிடம் பெறவேண்டும். பாத்திரங்கள் புனிதமாயிருத்தல் வேண்டும். நேரத்துக்கு நேரம் அவை கொதிநீரால் கழுவப்படவேண்டும். பாலூட்டும் போத்தல், கலக்கும் கரண்டி முதலியன விசேஷ கவனத்துக்குள்ளாகியிருத்தல் வேண்டும். பராமரிப்பவர் தன்னுடைய கைகளைச் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவியபின்பே பாலூட்டும் போத்தலை எடுக்கவோ பாலைக் கணக்குக்கு வார்க்கவோ வேண்டும்,

வாயாலும் எவ்வித உணவையும் குளிர்ச்செய்தல் கூடாது. அதுவும் குழந்தையின் பாலை அப்படிக் குளிர்ச்செய்தல் பெறுந்திங்குக்குள் பிள்ளையை இழுப்பதாகும். வாயிலிருந்து வெளியேறும்

தாற்று நோய்க்கிருமிகள் நிறைந்ததாயிருக்கும்; இருந்தும் வாயாலுதி உணவுகளைக் குளிராக்கமுணையும் பழக்கம் பெருமளவில் பரவியிருப்பதைக்காண மனம் வருந்துகிறது.

பாலூட்டும் போத்தலை வெந்திரால் கழுவதல்வேண்டுமே பால் கொடுத்து முடிந்ததும் போத்தல் நீரினால் சுத்தம்செய்யும் தும்பு கொண்டு நன்குகழுவப்படல்வேண்டும். பின்பு கொதிநீரில் அலம்பிப் பொருத்து முடிந்ததும் போத்தல் நீரினால் சுத்தம்செய்யும் கொதித்தாறிய பின் உபயோகத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளும்வரையும் கொதித்தாறிய நீரையுடைய பாத்திரத்தில் அழுக்கிவைக்கப்படல் வேண்டும். இந்த நீரையுடைய பாத்திரத்தில் அழுக்கிவைக்கப்படல் வேண்டும். ஒரு போத்தல் நீருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா (Sodium-Bicarbonate) நீருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா விகிதம் போதுமானது. பால்கொடுக்க எடுக்கும்பொழுதும் பால் வீகிதம் போதுமானது. பால்கொடுக்க எடுக்கும்பொழுதும் பால் கொடுத்தபின்பும் நன்கு சுத்திகரிப்பதைவிடக் காலை மாலை இரு முறைகள் தினமும் கொதிநீரில் 15 நிமிடங்களுக்குக் குறையாது அவை அவிக்கப்படல்வேண்டும்:

பிள்ளை வாயால்பற்றி உமியும் மிக அவதானத்துடன் பாதுகாக்கப்படல்வேண்டும். பாவிக்கழுன்பும் பின்பும் உட்பறம் வெளிப்புறம் ஆகிய இரண்டும் கொதிநீரால் நன்கு கழுவப்படல் வேண்டும். நாளுக்கு இருமுறை அதுவும் ஐந்துநிமிடங்கள்வரை அவிக்கப்படல்வேண்டும். அந்த ஐந்துநிமிடங்களிலும் கூடி ஒவ்வொரு பிப்பாரால்’ செய்யப்படும் மூலிகளால்தால் பழுதடையக்கூடும். ‘இரப்பாரால்’ செய்யப்படும் மூலிகளால்தால் பழுதடையக்கூடும். அவித்தபின் நீர்வடியக்கூடியதாய் கவிழ்த்து ஒருபாத்திரத்தில் வைத்து இன்னென்றால் மூடிவிடல்வேண்டும். துணிகொண்டு தடைத்தல் கூடாது. இந்தமூலை சிலகாலத்தில் தரம்கெடக்கூடும். மூலைக்கண் கணக்குக்குமிஞ்சிப் பெரிதடையக்கூடும். அவைகளைக் கவனித்துத் தேவைப்படி புதியமூலை போடப்படல் வேண்டும். கவனித்துத் தேவைப்படி புதியமூலை மாதம் ஒருமுறை மூலை மாற்றப்படவேண்டியதே நீரிடும். பெறும்பாலும் மாதம் ஒருமுறை மூலை மாற்றப்படவேண்டியதே நீரிடும். புதிய மூலையின் கண் பால் கணக்காய் ஒடக்கூடியதாயிருப்பதில்லை. அப்படியிருந்தால் தையல் ஊசியால்குறித்துக் கண்ணைப் பெரிதாக்க அப்படியிருந்தால் தையல் ஊசியால்குறித்துக் கண்ணைப் பெரிதாக்க அப்படிச் செய்யுமன் ஊசி 15 நிமிடங்களுக்குக் குறையாது வாம். அப்படிச் செய்யுமன் ஊசி 15 நிமிடங்களுக்குக் குறையாது கொதிநீரில் அவிக்கப்படல்வேண்டும்: அல்லது ‘ஸ்பிரிற்’ கொதிநீரில் அவிக்கப்படல்வேண்டும்: அல்லது ‘ஸ்பிரிற்’ கொதிநீரில் அவிக்கப்படல்வேண்டும்: அல்லது அவிக்கப்படல்வேண்டும்: அவை அதில் சிவக்கக் காய்ச்சப்படல் தோய்ந்த பஞ்சைப் பற்றவைத்து அதில் சிவக்கக் காய்ச்சப்படல் வேண்டும்.

(ஆ) மாப்பால்

எத்தனையோ ஆராய்ச்சிகளின் பயனாகப் பசவின்பாலைக் காய்ச்சி மாவாக்கிப் பச்சைப்பாலனின் சிரணசக்திக்கேற்பக் கொழுப்பைக் குறைத்துச் சிவசத்துக்களைச் சேர்த்துப் புட்டிகளில் அடைத்து அனுப்புகிறார்கள். பிள்ளையின் பெலத்திற்கேற்ற வேண்டும்:

மா, வருத்தகாலங்களுக்கேற்ற மா என ஏராளமானவை இன்மீண்மாயுண்டு. அவையெவையும் நல்லனவே. இவைகளில் ஒன்றை எங்கள் பிள்ளையின் வயது, நிறை, சுகம் என்பனவற்றிற்கு ஏற்ற தாய் வைத்தியரின் உதவிகொண்டு தேர்ந்தெடுத்துப் பிள்ளைக்கு ஊட்டத்தொடங்கலாம். இவை எதுவும் தாயின்பாலுக்கு ஈடாகாது என்பதை மீண்டும் கூறுகின்றோம். பிள்ளையின் நல்வளர்ச்சி, தேகதிடம், ஆரோக்கியம் முதலியவற்றை அறிவதற்கு நிறை ஒரு சிறந்த அளவுகோலாகும். இரண்டுகிழமைகளுக்கு ஒருமுறையாகி அலும் தாயானவர் பிள்ளையை நிறுத்து ஒரு புத்தகத்தில் குறித்து வைத்தல் நன்று. பிள்ளையின் நிறை கணக்காய்க் கூடிவருவதைக் காண எந்தத் தாய்தான் பெருமிதமடையமாட்டாள்! இந்த வழக்கம் கிழக்குநாடுகளில் இருப்பதாய்த் தெரியவில்லை. ஆனால் இவ்வழக்கம் பழக்கத்தில்வர வைத்தியர் ஊக்கம் எடுத்தல்வேண்டும்.

பிள்ளையின் பாரத்திற்குத் தக்கதாய் அவருக்குக் கொடுக்கும் பாலை நிச்சயிப்பதுதான் சாலச்சிறந்த முறை. சாதாரணமாக ஒரு இருத்தல் எடைக்கு இரண்டரை அவன்ஸ் பால் தேவைப்படும். ஒரு அவன்ஸ் பால் இரண்டுமேசைக்கரண்டிகள் கொண்டதாயிருக்கும். எட்டு இருத்தல் நிறையைடைய பிள்ளைக்கு ஒருநாளுக்குத் தேவையான பால் 20 அவன்ஸ். ஒருபோத்தல் 24 அவன்ஸ் கொண்டும். உணவுச்சக்திக் கணக்கில் கூறில் ஒரு இருத்தல் நிறைக்கு ஒருநாளைக் குத்தேவை 50 'கலோரிகள்' (Calories). 8 இருத்தல் நிறையைடைய பிள்ளைக்கு ஒருநாள் தேவை 400 'கலோரிகள்'. ஒருஅவன்ஸ் முலைப் பால் கிட்டத்தட்ட 20 'கலோரிகள்' கொடுக்கும் புட்டியில் அடைக்கப்பட்ட மாக்கள் நீர்கலந்து கொடுக்கும் பக்குவத்தில் ஆக்கும் பொழுது முழுக் கிற்மபால் (Full Cream) ஒரு அவன்ஸ் க்கு 18 கலோரிகளும், அரைக்கிறீம் (Half Cream) பால் 16 கலோரிகளும் கொடுக்கும். ஒரு தேக்கரண்டிகொண்ட சீனி 15 கலோரிகள் போல்தரும். எனவே செயற்கைப்பாலுக்குச் சொற்பசினியும்சேர்க்க பிள்ளையின் தேவை கிட்டத்தட்ட தாய்ப்பால்போன்று பூர்த்தியாகிறது. தலை சுற்றுகிறதா? மேற்கூறியவை மேல்நாட்டு அறிஞர்கள் மிகப்பொறுமையுடன் ஆராய்ச்சிசெய்து எங்களுக்குத் தந்த உண்மைகள். இவைகளை நாம் வழிகாட்டிகளாய் வைத்துக்கொண்டு பிள்ளைப் பராமரிப்பில் இறங்கினால் வழி வழுவவே மாட்டோம். பெரிதும் வெற்றிபெறுவோம்.

கீழைத்தேசத் தாய்மார் உயர்த்தில், தேகபுஷ்டியில், இரத்துச் செழுமையில் மேலத்தேசத் தாய்மார்களிலும் குறைந்தவர்களே, நம்நாடுகள் வாழ்க்கைத்தரத்தில் குறைவானவையே. இதன் விளைவே இந்த வித்தியாசமும், அதேபோல் எங்கள் பிள்ளைகளும்

மேல்நாட்டுப் பிள்ளைகளிலும் பார்க்கச் சராசரி எடை குறைந்தவர் களே. எனவே பாற்தேவையும் குறைவதான். எந்தப் பிள்ளையை கூடும் ஒரே அளவுகோலில் வளர்க்கமுடியாது. கூடியும் குறைந்தும் தேவைகள் நேரும். தேவைக்கு ஏற்பக்க கணக்குகளை மாற்றி அமைப்பது புத்தியுள்ள பெண்ணின் கடமை.

பிள்ளை பிறந்து முதல்முன்று நாட்களும் பிள்ளைக்குப் பாற்தேவை மிகக்கறைவு. முதல் 6 மணித்தியாலங்களும் ஒன்றுமே தேவையில்லை. பிள்ளை அழுதால் அல்லது உதட்டை நாக்கைநீட்டி. நாக்கினால் கொதித்து ஆறியாகி ஒருதேக்கரண்டி பருக்கலாம். பண்டிக்கினால் கொதித்து ஆறியாகி நிருத்தல் குறித்து வைத்தல் நன்றாகும். பிள்ளையோ, சீனியோ சேர்த்தல்கூடாது. 6 மணித்தியால் முடிவில் கட்டியோ, சீனியோ சேர்த்தல்கூடாது. பிள்ளைக்கால் முடிவில் ஒருமேசைக்கரண்டி பால் பருக்கலாம். புட்டிகளில் குறிக்கப்பட்ட நீர்க்கணக்கில் இருமடங்கு நீர் கூடக்கலத்தல் வேண்டும்: அப்படி நாலுமணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாய் 6 முறை கொடுக்கலாம். நாலுமணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாகி ஒருமுறையாகி வேண்டும்: அப்படி நீர்க்கணக்கில் இருமடங்கு நீர் கூடக்கலத்தல் வேண்டும்: அப்படி ஆபத்தொன்றுமில்லாதிருந்தால் பாலுக்குச் சேர்க்கும் நீரைப் படிப்படியாகக் குறைக்கலாம்: பின்பு புட்டியில் குறித்திருக்கும் விதிக்குக் கொண்டுவரலாம் பாலின் அளவை முன்றும்நாள் முடிவில் நேரத்துக்கு இரண்டு மேசைக்கரண்டி (ஒரு அவன்ஸ்) ஆக்கில் நேரத்துக்கு இரண்டு மேசைக்கரண்டி (ஒன்னில்லாம்). ஏழுநாட்கள் செல்லவே மூன்று மேசைக்கரண்டி (ஒன்றிறர அவன்ஸ்) கொண்ட பால் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும். ஒரு மாதம் சென்றதும் நாலுமேசைக்கரண்டி (2 அவன்ஸ்) பாலும் இரண்டுமாதங்கள் சென்றதும் மூன்று அவன்ஸ் பாலும், மூன்றுமாதங்கள் சென்றதும் நாலு அவன்ஸ் பாலும் கொடுக்கக்கூடிய தாயிருக்கும். நான்காம் மாதமுடிவில் கொடுக்கும் அளவை ஜந்தவுன்சாக்கலாம்.

இந்த அளவுகளை வழிகாட்டிகளாகக்கொண்டு பாலைக்கொடுத்துப் பாலினவளர்த்தல் வேண்டும். ஆரோக்கியமாக நோய்வாய்ப் படாது சீரும் சிறப்புமாக வளர்ந்தால் கைப்பற்றிய முறைகள் சரியே என்று சொல்லவும் வேண்டுமோ? பிள்ளை வயிருரக்குடித்து முலையைத் தானாகத் தவறவிடும்பொழுது கணக்காய் அருந்திவிட்ட தென்றுகொள்ளலாம். முலை எதுவாயினும் சரிதான்; தாயின் முலையாயினும் சரி—பாற்போத்தல் முலையாயினும் சரி. பால்குடிக்கும்பொழுது போத்திற் பால்முடியுமுன் நித்திரைநிமித்தம் முலையைத் தவறவிட்டால் பிள்ளையைத் தட்டி எழுப்பவேண்டும். சிறிது மாத்திரம் எஞ்சியிருந்தால் அதையும் முடியக் குடிக்கும்படி குழந்தையைத் தூண்டுதல் கூடாது. பால்குடித்த முடிவில், தாய்ப்பாலுண்ட பிள்ளையை நிமிர்த்தி நெஞ்சோட்டைனத்து முதுகில் தட்டுவது போன்று தட்டி வலப்புறமாய்ச் சரித்து வளர்த்திவிடுதல்வேண்டும்.

4. அசுத்தமின்மை : சுத்தம் பிள்ளையின் நல் வளர்ச்சி கீழ்க்கண்ட இன்றியமையாதது : வருபவர் எவரும் பிள்ளையைத் தூக்கிக் குலாவுவதும், கட்டியணத்து முத்தமிடுவதும் தீங்கிழைக்கும் தீய பழக்கங்கள். இவைகள் எல்லாம் நோய்களைப் பிள்ளையின்பாற் கொண்டுவர ஏதுவாகின்றன. காய்ச்சல்கிருமிகள், தடிமன் கிருமிகள், சயரோகக்கிருமிகள், மற்றும் எத்தனை எத்தனையோ நோய்க் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கும், பஸ்மூலம், கார்மூலம், நடந்துவரும் போதெல்லாம் என்னை இடர்விளைவிக்கும் கிருமிகளைச் சேர்த்து வருவார்களோ யார் அறிவார்? அவை வெறும் கண்களுக்குப் புவிப்படக்கூடியனவல்ல. பெலன்வாய்ந்த பெரியோரே நோய்களுக்காளாகிறார்கள். கிருமிகளுக்கும் எங்களுக்குமிடையில் எந்நேரமும் போர் நடந்துகொண்டேயிருக்கிறது. நாம் தோல்விகாணும்போது தான் நோயுற்றவர்களாகின்றோம். பாலர்களோ எதிர்க்கும்சக்தி குறைந்தவர்கள். அதனால் இலகுவில் நோய்வாய்ப்படுவர். எனவே இந்நோய்களிலிருந்து அவர்களைக் காப்பது பெற்றேரின் தலையாய் கடன். பிள்ளையைக் கண்டவுடன் பெற்றேரோ மற்றேரோ கொஞ்சம் வழக்கம் ஓழியவேண்டும். உதடுகளால் முட்டவும் கூடாது.

5. சூப்பி : இந்தச் செயற்கைமுலையைப் பிள்ளையின் வாயிற் கொடுத்துப் பிள்ளையை ஏமாற்றி அழாதுசெய்வதை நாம் காண கின்றோம். இந்த ஆபத்தான பழக்கம் அறவே ஒழிதல்வேண்டும். இதனால் பிள்ளைக்கு ஏற்படும் கேடுகள் பல. பிள்ளை தன் வாயிலாறும் உமிழ்நீரை உமிழ்ந்து விழுங்கி ஏமாறுகின்றது. அத்துடன் வாயுவும் வயிற்றுட்சென்று வயிறுதுகின்றது. அஜீரணமும், வாந்தியும், வயிற்றுவலியும் தான் பலாபலன்கள். பிள்ளை சூப்பியை மன்னில் தவறவிடுவதையும், தாய் அதை எடுத்துப் படிந்திருக்கும் மன்னை வாயால் ஊதிப் பின் பிள்ளையின் வாயில் அதே சூப்பியை வைப்பதையும் காணலாம். சூப்பி, பிள்ளையின் வாயில் ஒருபோதும் இடம்பெறக்கூடாது. பிள்ளைவளர்ப்பில் சூப்பிக்கு இடமேயில்லை; அது ஒரு சாத்தானின் கண்டுபிடிப்பு என்றே சொல்லவேண்டும்.

22. பிள்ளையின் வளர்ச்சி

1. நிறையும், உயரமும் : சுகதேகமுடைய பெற்றேருக்குப் பிறகும் குழந்தை, தாய் நோய்வாய்ப்படாது ஆகாரக்குறைவின்றிப்பக்குவகாலம் வந்து பிறக்கும்பொழுது ஏழு இருத்தலுக்குக் குறையாத நிறையுடையதாகவிருக்கும். நீளமும் பத்தொன்பது, இருபது அங்குலம்வரையிருக்கும். பிறந்த முதற்கிழமை தினமும் ஒரு அவன்ஸ்வரை பாரம் குறைந்துகொண்டுபோகும். இந்த ஆறேழு நாட்கள் கழியவே நோய்கள் தாக்காது தாயின் பாலும் போதிய தாகவிருந்தால் பிள்ளை பொழுதொருவன்ஷமும் நாளொருமேனி

யாகவும் வளர்ந்துவரும். முதல்வருட வளர்ச்சியின் விரலை பின்பு எந்தக்காலமும் ஏற்படுவது கிடையாது. ஏழு இருத்தல் எடையை யுடைய பிள்ளை ஆறுமாத முடிவில் பதிநான்கு இருத்தல் எடையை உடையதாகவிருக்கும். இக்காலத்தின்மீன் இதேபோல் துரித வளர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை. ஒருவருடமுடிவில் பிறக்கும்பொழுது இருந்தநிறையில் மூன்றுபங்கு கூடியதாகவிருக்கும். ஏழு இருத்தல் பிள்ளை இருபத்தொரு இருத்தலுக்குத் தராசைத் திருப்பும். இக் கணக்குச் சுகதேகியாக வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாய் எல்லாம் வாய்க்கப் பெற்ற குழந்தைகளுக்கே பொருந்தும். மாதம் இருமுறை தவறின் ஒருமுறையாவது பிள்ளையை நிறுத்து இதற்கெனவன் கொப்பி யில் நிறையைக் குறித்துவைத்தல் நன்று. நிறைபோன்று நீளமும் அதிகரித்துவரும்; சராசரி முக்கால் அங்குல வளர்ச்சி மாதம் மாதம் ஏற்படும். இருபது அங்குல நீளமாய்ப் பிறந்த சேய் வருட முடிவில் முப்பது அங்குலத்தை அணுகும். இவை சராசரிக் குறிப்புக்கள். பிள்ளையின் வளர்ச்சி, பெற்றேர், குடும்பவளர்ச்சி, சகம், உணவு எல்லாவற்றையுமே சார்ந்துள்ளது என்பதை மறக்கக்கூடாது; இரண்டு வெய்தாகும்பொழுது 3/4 அங்குல உயரமாகவிருப்பின் 2/2 வய தில் ஆண்குழந்தை இதை 3/4 அங்குலமாக இரட்டிப்பார். பெண் குழந்தைகள் உயரத்தில் ஆண்குழந்தைகளைவிடச் சிறிது குறைவாகவே இருப்பார். ஆகவே குழந்தை பெரியவனுடைய எவ்வளவு உயரத்தை அடைவான் என்று அதிக பிழையில்லாது கணக்கிட்டுக் கொள்ளலாம்; பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் பெற்றூரின் உயரம், பருமனை மறுவதைக் காணலாம். பெண்குழந்தை தாயையும், ஆண்குழந்தை தந்தையையுமினிட உயரம், பருமனில் கூடுவதைக் காணலாம்;

2. பற்கள் : பிள்ளை பிறக்கும்போதே பற்களின் வளர்ச்சியும் ஆரம்பமாகிவிடும். ஆரம்பம் முரசின் அடிப்படையிலாகையால் வெளியில் எதுவுமே தோன்றுது. ஆருவதுமாதம் தொடங்குப் பற்கள் எம்பார்வைக்குத் தோற்றலாம், ஒன்பதுமாதம் முடிந்தும் சுடச் சில பிள்ளைகளில் பற்கள் தோற்றுகிறுக்கலாம். பன்னிரண்டு மாதங்கள் சென்றும் பற்கள் வெளிவராவிடின் பல்வைத்தியநுடன் கலந்தாலோசித்தல் நன்று. சாதாரணமாகக் கீழ்க்காணும் முறைப் படியே பற்கள் வெளிவரும்;

6 வது மாதம் 2 நடு உளிகள் (முன் பற்கள்)

9 வது மாதம் 2 பக்க உளிகள் (முன்பக்கப் பற்கள்)

12 வது மாதம் 2 பக்க அரைப்பான்கள் (கடைவாய்ப் பற்கள்)

5. போக்கு: ஒருமாதத்துள் தனக்குப் பாலூட்டும் தாயின் முத்தை உற்றுப்பார்ப்பார். சொந்தம் பாராட்டுவார். இரண்டு அணைத்தவுடன் அழுகையை நிற்பாட்டுவார். அழுதவர் செல்லவே தாய்பிரியத் தயங்கி வெதும்புவார். தாலாட்டுக்குச் செவிகொடுத்து அழுகையை நிற்பாட்டுவார். ஆறுமாதங்களில் பயக்குறி என்பனவற்றைத் தன் கண், வாய், உதடுகளிலும் காட்டு நாட்டுமுன்டாகும். இப்படியே சூழ்நிலைக்கேற்படப் பிள்ளையின் போக்குப் போய்க்கொண்டேயிருக்கும்.

இரு பிள்ளையைத் தனிப்பட்ட ஒரு பிள்ளையாகவே எடுத்தல் வேண்டும்; மற்றைய பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடல்கூடாது. அந்தப் பிள்ளை அந்த வயதில் இதுசெய்தது, எங்களுடைய பிள்ளை இன்னும் செய்யவில்லையே என்று ஏங்குதல்கூடாது. ஒருபிள்ளை ஒன்றை கூடும். இவைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது பிழை. ஒப்பிடவேண்டியவை நாட்கள் செல்லத் திருத்தங்கள் ஏற்படுகின்றதா? ஒவ்வொன்றிலும் வளர்ச்சி காட்டுகின்றதா? சென்றமாதங்களில் எங்கள் பிள்ளையில் இருந்தவை இந்தமாதங்களில் வளர்ச்சியடைந்திருக்கின்றனவா என்பனவற்றையே ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல்வேண்டும். வளர்ச்சி, பேச்சுத்திருத்தம், வளர்ச்சி என்று சொல்லவும் வேண்டுமோ?

23. பால் மறப்பித்தல்

தாய்ப்பால்கொண்டு வளர்க்கும் பிள்ளையும் பிறபால்கொண்டு வளரும் பிள்ளையும் வேறு உணவுகளே பிரதான உணவுகளாக உண்டு வளரும் காலம் வரும். அந்தக்காலம் எது என்பதுதான் ஆட்சேபத் துக்குரியது. சில வைத்தியநிபுணர்கள் மூன்றுமாதங்களிலேயே உணவுகொடுக்கத் தொடக்கலாம் என்கிறார்கள். ஆனால் ஜிந்து கொண்டு, நோய்வாய்ப்படாது இருக்கமுடியுமோ என்பது சந்தேகம். இதிலும் நாம் நம் முதாதைகள் கடைப்பிடித்தவைகளையே போதியளவு சரந்தால் அந்தப் பாலைப் பாலனிடமிருந்து பாலும் பறிப்பதற்கு நியாயமேயில்லை. தாய் பின்பும் கர்ப்பவதியானால் பாலை நிறுத்துவதே நன்று. சில நிபுணர்கள் கர்ப்பம் மூன்று நாலு

மாதங்களாகும்வரை தாய் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டலாம் என்கிறார்கள். தாய் இந்தக்காலத்தில் உணவில் விருப்பமில்லாது வாந்திகள். முதலியவைகளால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பாள். அப்பொழுது பால மற்றும் கஷ்டமான காரியம். அதுமாத்திரமன்றிக் கூக்குப் பாலூட்டுவது கஷ்டமான காரியம். முலைகளைப் பிள்ளைகள்ப்பச்சிதைவுக்கும் ஏதுவாய் செய்யாகும். முலைகளைப் பிள்ளைகளில் உமியும்பொழுது சிக்ப்பை தானுகவே சுருங்க எத்தனைக் கூடுடி கிறது. அச்சுருக்கம் சிகவைச் சிதையச்செய்யக்கூடும். இதுபற்றி செய்யவில்லையே என்று ஏங்குதல்கூடாது. சுந்தோஷக்குறி, வார். எட்டுமாதங்கள் செல்லவே விளையாட்டுப்போருட்களில் போக்குப் போய்க்கொண்டேயிருக்கும். இப்படியே சூழ்நிலைக்கேற்படப் பிள்ளையின் போக்குப் போய்க்கொண்டேயிருக்கும்.

இருப்பதை ஒருவருடம் முடியும்வரை தங்கள் பாலைத் தனியாக இருக்கும் மற்றும் நிற்பாட்டுவதில்லை. மேலைத்தேச நிபுணர் சிலர் அந்தப் பிள்ளைக்குப் பால் “இருதாய் இரண்டுவருடங்களுக்குத் தனது பிள்ளைக்குப் பால் கொடுக்கலாம். இதனால் பிள்ளைக்கு நன்றையே உண்டாகும்” என்கொடுக்கலாம். அந்தால் பிள்ளையைப் பிள்ளைகள்! ஜிந்துமாதங்களிடாது உண்டார்களாம் எங்கள்நாட்டுப் பிள்ளைகள்! ஜிந்துமாதங்கள் செல்லவே வேறு உணவுகள் ஊட்டத்தொடங்கல்வேண்டும். “பால் பருக்கல்” என்பார்கள் மூதாதையர்கள், ஏனே அப்படி? “பால் பருக்கல்” அன்றே சரி? அரிசி அவிந்த பசுவின்பால், ஜிந்துமாதகஞ்சிப் பருக்கல் அன்றே சரி? அரிசி அவிந்த பசுவில் முடிவில் இந்தப் பால்பருக்கும் விழா நடக்கும்: பஞ்சாங்கங்களும் முடிவில் இந்தப் பால்பருக்கும் விழா நடக்கும்: அன்னப்பிராசனம்” என்று கணக்கிட்டு நாட்கள் குறித்திருக்கின்றன. பால்மறத்தல் படிப்படியாய் ஏற்பட்டும். வருடங்களில் இரண்டுசென்றாலும் காரியமில்லை. ஜிந்துமாத முடிவில் ஊர்கள் இரண்டுசென்றாலும் கொடுக்கத்தொடங்கலாம். இறக்குமதி செய்யப் படும் அரிசி பெரும்பாலும் கஞ்சிக்கேற்றதாயிராது. கொதித்துப்படும் அரிசி பெரும்பாலும் கஞ்சிக்கேற்றதாயிராது. கொதித்துப்படும் ‘தெளிவை’ச் சூடு ஆற்றி ஒருமேசைக்கரண்டி கொடுக்கலாம். வரும் ‘தெளிவை’ச் சூடு ஆற்றி ஒருமேசைக்கரண்டி கொடுக்கலாம். தொடக்கத்தில் தடித்தகஞ்சி பச்சிளம்பாலனின் சக்திக்கேற்றதா தொடக்கத்தில் தடித்தகஞ்சி பச்சிளம்பாலனின் போசனத்திற்கு அரிசி அவிந்து யிராது; வீட்டோருக்கு மத்தியான போசனத்திற்கு அரிசி அவிந்து யிராது; குடும்பத்தினர் இருந்து இப்படியே பருக்கி ஒரு ஆற்றிப் பருக்கலாம். தினமும் ஒருஞ்சிறை இப்படியே பருக்கி ஒரு ஆற்றிப் பருக்கலாம். படிப்படியே கூட்டி இரண்டுமீண்டும் கீழையே இருமேசைக்கரண்டிசளாக்கிவிடலாம். அப்படியே டாம் கீழையே இருமேசைக்கரண்டிசளாக்கிவிடலாம். அப்படியே கீழையைக்குக் கீழையை கூட்டி ஒருநேர உணவைப் பாலுக்குப் பதிலா கீழையைக்குக் கீழையை கூட்டி ஒருநேர உணவைப் பாலுக்குப் பதிலா கஞ்சித்தெளிவில் தொடங்கிப் பின்கூக்காக்கிவிடலாம். கஞ்சித்தெளிவில் தொடங்கிப் பின்கூக்காக்கிவிடலாம். ஏழுமாதங்கள் வடித்த கஞ்சியும் கொடுக்கக்கூடியதாகவிருக்கும்: ஏழுமாதங்கள் வடித்த கஞ்சியும் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். அரிசி நன்கு குழைய செல்லவே சோறுகொடுக்கத் தொடங்கலாம். அரிசி நன்கு குழைய விவிதங்களும் நன்கு வெந்த அந்தச்சோற்றைப் பிசைந்து களிபோலாக்கிப் பாலனுக்குச் சுவைக்கக்கொடுத்தல் வேண்டும். மினாகளவாய்த் தொடங்கிப் பின் படிப்படியாகக் கூட்டலாம். ஆரம்

பத்தில் விழுங்கத்தெரியாது நாக்கால் வெளித்தள்ளுவார். நாட்கள்செல்ல விழுங்குவார். ஒருதேக்கரண்டிகொண்ட சோற்றுக்கு மேல் முதற்கிழமை கொடுக்கக் கூடாது. பின்பு கிழமைக்கு ஒரு தேக்கரண்டிலீதம் மாத்திரம் சோற்றின் அளவு அதிகரிக்கப்படல் வேண்டும்; ஒருவருடம் செல்லும்வரை கறிகள் சேர்க்கக்கூடாது. பத்துப் பதி ஞானமாதங்கள் செல்ல வல்லாரை, பொன்னாங்கானி போன்ற கீரைகளை அவித்து அரைத்துச் சிறிது சேர்க்கலாம். ஒரு வருடமுடிவிலும்கூட உறைப்புக் கூடவேகூடாது. பாற்கறிகள் சிறுகச் சேர்த்துவரலாம். இப்படித் தாய்ப்பாலை மறப்பிக்கும் காலத்தில் பராமரிப்போர் பிள்ளையில் ஏற்படும் சிறு மாற்றங்களையும் மிகக் கவனமாக அவதானித்தல்வேண்டும். பராமரிப்போருக்கு இது ஒரு பெரிய சோதனைக்காலம். வயிற்றாதல், வயிற்றால் சழிதல், காய்ச்சல் என்பவை புதியதினை நிறுத்தும்படி விடும் கட்டளைகள். எதற்கும் கட்டளைக் கோடுகள் இல்லை. ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் அதற்கேற்றவாறு கருமங்கள் கையாளப்படல்வேண்டும். எட்டுமாதங்கள் செல்லவே அரை அவியல் முட்டையின் சிவப்புக் கரு கொடுத்தல் நன்று. படிப்படியேதான் இதுவும் பழக்கப்படல்வேண்டும். முன் ஒரு மிளகளவு சலவைக்கக் கொடுக்கலாம். பின் படிப்படியே கூட்டி ஒருவருட முடிவில் ஒருமுட்டையின் முழு சிவப்புக்கருவும் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும்; வெள்ளைக் கருவை விரும்பிப் பெற்றேர் சேர்ப்பதுண்டு. சிவப்புக் கருதான் முட்டையில் விசேடபாகம் என்பதைப் பெரியோர் இன்னும் அறியாதிருக்கிறார்கள். முட்டை இரண்டுநாட்களுக்கு ஒருமுறை கொடுத்தால் பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கேற்ற சத்துப்பொருட்கள் போதுமான அளவு பிள்ளைக்குக் கிடைக்கும்.

தாய்ப்பாலில் தனியேவளர்ந்த பிள்ளைக்குக் காலமாலை தாய்ப்பாலை நிறுத்திப் பகப்பால் கொடுக்கலாம். தொடக்கத்தில் காலை உணவைப் பகப்பாலாக்கலாம். இரண்டுகிழமைகள் கழியவே காலை மாலை இருநேரத்தையும் பகப்பாலாக்கலாம். தொடக்கத்தில் சரி சம அளவுநீர் பாலுக்குக் கலக்கப்படல்வேண்டும். நாட்கள்செல்ல நீரைப் படிப்படியே குறைக்கலாம். நீர் கலவாது காலகதியில் கொடுக்கக்கூடியதாகவிருக்கும்.

பகப்பாலில் வளர்ந்த பிள்ளைகளின் பிரதான சாப்பாடு சோருக மாற்றினாலும் பகப்பால் எவருக்கும் இன்றியமையாத உணவாகக் கருதப்படல்வேண்டும். பிறந்தநாட்ட தொடங்கி இறக்கும் வரை நல்ல போசாக்கைக்கொடுக்கும் ஒரு சிறந்த உணவு பகவின்பாலாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் அரைப்போத்தல் பாலாவது கிடைக்கும்.

செய்வது நல்ல அரசின் குறிக்கோளாயிருத்தல்வேண்டும்; நாடு சிறந்தது என்று சொல்ல அதில்வசிக்கும் நாங்கள் சிறந்திருக்கவேண்டும். முதல்வருட வளர்ப்புப் பின்வரும் வளர்ச்சிக்கு அத்தி வாரமாய் அமையும் என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது. சர்வபலம், மூளைவளர்ச்சி இரண்டுக்குமே இக்காலத்தில் அத்திபாரம் போடப் படுகிறது. எனவே பெற்றேர் தங்கள் செல்வங்களுக்குத் தம்மால் முடிந்தவரை எல்லாம் கிட்டச்செய்தல்வேண்டும்.

யப்பானில் குழந்தைகளுக்குப் பெரும்பாலும் ஆறுமாத முடிவிலேயே சோற்றுவை கொடுக்கத் தொடங்குகிறார்கள். ரஸ்ஸியர் ஒருவருடம்வரை தாய் தன்பாலை மகவக்குக் கொடுப்பதை ஆதரிக்கிறார்கள். முதற்தரமான உடம்புகளையும் மூளைகளையும் உடைய வரிகளன்றே யப்பானியரும் ருசியரும்?

வெப்பம் கூடிய காலங்களில் பால்மறப்பிக்க எத்தனைக்கக் கூடாது. பிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவு.

24. பிள்ளைக்கு ஏற்படும் நோய்கள்

பாலுட்டிவளர்க்கும் காலத்தில் பாலனுக்குப் பலவித நோய் களும் ஏற்படுகின்றன. ஒருநோயும் அனுகாது வளரும் குழந்தைகளுமுண்டு. அது பராமரிப்போரின் கவனத்தைப் பொறுத்ததென்றே சொல்லவேண்டும். இருந்தும் வெகுகவனத்துடன் முறைகள் தவருது வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகளுக்கும் ஏதாவது நோய் வந்து விடுகிறது. பிள்ளை பூப்போன்றது. சிறு காறும், சொற்ப வெய்யிலும் சற்று வேறு வித்தியாசமுமேபோதும் பூவை வாடவைப்பதற்கு. பெரும்பாலும் உணவும் அதை அன்டினரும் சீரணவேறுபாடுகளுமே பிள்ளையின் நோய்களுக்குக் காரணமாயிருக்கும். தாய்ப்பாலைத் தவறவிட்டு வேறு பால்கொண்டு வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகளே கூடியவிகிதம் நோய்வாய்ப்படுகின்றனர். தாயின் கவலையீனத்தாலும், ஏன் மிதமிஞ்சிய கவனத்தாலும்கூட நோய்கள் ஏற்படுதலுண்டு. பிள்ளையில் ஏற்படும் சிறு மாறுதல்களையும் கவனத்துக்கு எடுத்தல்வேண்டும். அந்த மாறுதல்கள் என்ன காரணங்களால் ஏற்பட்டனவென்று தாய் ஆராய்ந்து அறிதல்வேண்டும். பிள்ளைவளர்ப்பு ஒரு பெரிய பொறுப்பு. இருந்தும் ஈன்றவருக்குப் பிள்ளையைப் பொறுத்தளவில் மலையும் மணல் போன்று சிறிதாகத் தென்படும்.

மருந்துகள் '' எதுவும் குழந்தைகள் விஷயத்தில் கையாளக்கூடாது. வைத்தியரையே, தேவை எதுவென்பதை நிட்சயிக்க விட்டுவிடல் வேண்டும்.

2. மலச்சிக்கல் : மலக்கட்டுப்பாடு பிள்ளைகளை அடிக்கடி பாதிக்கும் ஒருநோய்டு தாயே இதற்குப் பெரும்பாலும் காரணமாயிருப்பார்: தாய்மூலமே பால்வழியாய் பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கேற்ற பொருட்களைல்லாம், சக்துக்கேற்ற சக்துகளைல்லாம் பிள்ளையைக் கேருகின்றன. தாய் தன் ஆகாரத்தில் போதிய பழவர்க்கங்களும், தாவரவர்க்கங்களும் சேர்த்துக்கொள்ளல்வேண்டும், இல்லையேல் தாய்க்கு மாத்திரமன்றிச் சேய்க்கும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். மற்றையது பாலனுக்குப் பால்கொடுக்க ஒருமணித்தியாலத்துக்குமுன் கொதித்தாறிய நீர் ஒருபேணி தாய் குடித்தல் வேண்டும். இது பாற்பெருக்கத்தைக் கூட்டும், பிள்ளையின் மலச்சிக்கலையும் குறைக்க எதுவாகும்.

குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாக மூன்று நாலுமுறைகள் வயிற்குல் கழியும். ஒருமுறை மட்டும் வயிற்றுலகழிந்து சுகமேவளரும் குழந்தைகளும் உண்டு ஒன்றைவிட்டு ஒருநாள் வயிற்றுலகழிந்து பின்யால் பிடிக்கப்படாமல் வளரும் பிள்ளைகளும் உண்டு. இத் தனிமுறைதான் மலப்கழிக்கவேண்டுமென்று ஒரு நியதியில்லை. தினமும் கழிந்தால் தாய்க்கு ஒரு மனச்சாந்தி உண்டுதான். தவறி ஒருநாள் போகாதிருந்தால் பிள்ளையின் நிலையைக் கவனிக்கவேண்டும் வயிறுதானிட்டால், சோர்ந்து சிறுங்காமல், வழுக்கமான தந்திரங்களிலும், விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபட்டால் தாய் தலையை உடைக்கவேண்டியதேயில்லை. ஒருநேரப்பாலை நிறுத்தி அந்த இடத்துக்குக் கொதித்து ஆறிய நீரையாத்திரம் கொடுத்தலவேண்டும். எடுத்தவுடன் பேதிகொடுக்கும் பழக்கம் தீங்குநிறைந்தது. குடல் பெலவீனமடையும். நாட்கள்செல்லத் தானே இயங்கும் சக்தி போய் மருந்தில்லாமல் மலம் வெளிவர மறுப்பதை நாம் பார்க்கலாம். “ நெஞ்சில் கரகரக்கும் சளியை வெளிப்போக்கவேண்டும்; பிள்ளைக்குப் பேதி தாருங்கள் ” என்று கேட்டுவரும் தாய்மாரும் உளர்! நெஞ்சில் இருக்கும் சளி வயிற்றுல் எப்படிப் போகும்? அதைப் பிள்ளை மூன்விழுங்கவன்றே வேண்டும்?

மற்றையது ஐந்துமாதங்கள் சென்ற குழந்தைக்கு வாழைப் பழம் அல்லது பப்பாசிப்பழம் கொடுக்கலாம்; அவைகளில் நல் வளர்ச்சிக்கேற்ற சீவசத்துக்கள் உண்டு. அத்துடன் மலத்தையும் தினமும் கழியச்செய்யும். தொடக்கத்தில் ஒருதேக்கரண்டிகொண்ட பழம் மாத்திரம் தினமும் கொடுத்தலவேண்டும். கிழமைக்கு ஒருமுறையாக ஓவ்வொரு தேக்கரண்டி கூட்டிவரலாம். குழந்தை

களைப் பொறுத்தளவில் எதுவும் கூட்டிக்கொடுக்க வேண்டுமாயின் ஒருகிழமைகொடுத்து அந்தப் பிரமாணத்தில் நன்கு அந்தக்கிழமை கழிந்தால்மட்டுமே மற்றைய கிழமை அளவைக் கூட்டுதல் நல்ல முறையாகக் கொள்ளல்வேண்டும்.

3. வயிறுதல் : இது பெரும்பாலும் உணவுப்பிழையாலேயே உண்டாகிறது. பாலில் நோய்க்கிருமிகள் சுத்தக்குறைவால் சேர்ந்து சிரணக்குறைவை ஏற்படுத்துகின்றன: மற்றையது அந்தச் சூப்பி. அது ஒரு சாத்தானின் கண்டுபிடிப்பென்றே சொல்லுதல்வேண்டும். அதை உமிய வெறும் காற்றே வயிற்றுட்சென்று வயிறு ஊதுகிறது! அதை உமிய வெறும் காற்றே வயிற்றுட்சென்று வயிறு ஊதுகிறது! அதேபோன்று தாய்ப்பால் குறைந்த தாயின்மூலையை உமியும் பாலனும் காற்றையே உமிந்து வயிறுதான் ஏமாற்றமடைகின்றன. பாலனும் காற்றையே உமிந்து வயிறுதான் கொற்ற விரும்புகிறது. பிள்ளையை நேராகநிறுத்தி இருத்துவதினால் அல்கொள்கின்றது. பிள்ளையின் வயிறு அண்டச்சாற்றி முதுகில் வது தாயின் நெஞ்சில் பிள்ளையின் வயிறு அண்டச்சாற்றி முதுகில் வது தாயின் நெஞ்சில் பிள்ளையின் வயிறு அண்டுவதினால் உமிந்த காற்றைப் பெல்ல மூன்று நான்குமுறைகள் தட்டுவதினால் உமிந்த காற்றைப் பெல்ல மூன்று நான்குமுறைகள் தட்டுவதினால் உமிந்த காற்றைப் பின்பும் வெளிக்காட்டமுடியும். சிரணக்குறைவால் ஏற்பட்ட வயிற்றுதலை மாற்ற ஒருமுறை அல்லது இரண்டுமுறை வழுக்கமாய்க் கொடுக்கும் பாலை நிற்பாட்டிக் கொதித்து ஆறிய நீரை உணவு கொடுக்கும் பாலை நீர்ப்பாட்டிக் கொதித்து ஆறிய நீரை உணவு நேரங்களில் கொடுத்தலவேண்டும். இரண்டுவிரல்களால் எடுக்கச் சோடாத்தானை இந்நீருக்குச் சேர்ப்பதால் (Pinch of Sodium Bicarbonate) நன்மைபெறலாம்:

4. வாய்ப்புண்கள் : இவை பிள்ளையின் வாயின் உட்புறமெங்கும் வெளிப்புண்களாய்த் தோற்றும். புள்ளிகளைச் சுற்றிவரத் தடை, கோபத்தோற்றமாய் கொவ்வும்பழம்போல் சிவந்திருக்கும். அல்கோபத்தோற்றுமாய் கொவ்வும்பழம்போல் சிவந்திருக்கும். அப்படி வது முழுவாயும் அவிந்து ஒரே புண்ணையிருத்தல்கூடும் அப்படி நேரும்போது பாலன் பாலை உமிந்துவிழுங்க இயலாது கஷ்டப் படுவான். பிறபால்கொண்டு வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகளிலேயே படுவான். இறபால்கொண்டு வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகளிலேயே படுவான். இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. ஆகாரக்குறைவு, ஆகா பெரும்பாலும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. ஆகாரக்குறைவு, ஆகா ரத்தில் சீவசத்துக்கள் குறைவு, சுத்தமின்மை ஆகிய இவைகளே ரத்தில் சீவசத்துக்கள் குறைவு, சுத்தமின்மை ஆகவைகளை நிவர்த்திசெய்ய வாய் புண்படுதலுக்குக் காரணங்கள். அவைகளை நிவர்த்திசெய்ய வாய் புண்படுதலுக்குக் காணலாம். உடன் சிகிச்சையாய் புண்கள் தானேமாறுவதைக் காணலாம். உடன் சிகிச்சையாய் புண்கள் தானேமாறுவதைக் காணலாம்; குத்த தேன் அல்லது கிளிசரீன் (Glycerine) மூன்றுநான்குமுறைகள் தடவில்வரலாம்; துடைத்தல் கூடாது.

5. வலிப்பு : சடுதியாய் வலிப்புப் பிள்ளைகளில் ஏற்படுதல் கூடும். விளையாட்டில் கவனம் செலுத்திய பிள்ளை மறுகணம் அறி கூடும். விளையாட்டில் கவனம் செலுத்திய பிள்ளை மறுகணம் அறி விளைத்துக்கள் முழுப்பிரளை, உடம்பு பின்புறமவளைய, வில்லாது பற்கள்கிட்ட வெள்ளைமுழுப்பிரளை, நீட்டிக்குக் குலுங்க, வாயால் நுரைவழிய, கைகால்கள் தடிபோல் நீட்டிக்குக் குலுங்க, வாயால் நுரைவழிய, அவைப்படுகின்றது. இது சிலநியிடங்கள் நிகழும்; பின் சோர்ந்து

அரைக்கண் மூடியபடி கிடக்கும். அப்படியன்றி மணித்தியாலகீ கணக்காக ஓயாது வலிக்கவும் கூடும். வலித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது ஏதேனும் பருக்க எத்தனித்தல் கூடவேகூடாது. வைத் திய உதவிபெறும்வரை கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகள் எடுத்தல் வேண்டும். படுக்கையில், தலையை ஒருபுறம் சரித்து வளர்த்தினிடல் வேண்டும். இறுக்கமரன் உடைகளை அகற்றிவிடல்வேண்டும். நாக்குப் பற்களுக்கிடையில் அகப்பட்டுக் கடிப்பாதிருக்க கரண்டிக் காம்பில் துணியைச் சுற்றிப் பல்வரிசைகளுக்கிடையில் ஒருபக்க மாகக் செருகுதல்வேண்டும். கரண்டிக்காம்பு போன்ற பெலமான பொருட்கள் எதையும் பயன்படுத்தலாம்: இச்செய்கை வாயைத் திறந்தபடியே வைத்திருப்பதால் மூச்சும் திணறமாட்டாது. ‘ஓடிக்கலனுக்கு’ ஓடித்திரியவேண்டாம். கிணற்றுநீர்போதும். ‘ஓடிக்கலோன்’ கிட்ட இருந்தால் நீருடன்கலந்து தலையை நன்கு நினைத்தல்வேண்டும். பெரும்பாலும் காய்ச்சல்கூடியே குழந்தைகளில் வலிப்பு ஏற்படுகிறது, கடும்காய்ச்சலிருந்தால் தேகம் முழுவதையும் ஈரத்துணிகொண்டு துடைத்துவிடலாம்: இச்செய்கையால் நன்மையேயன்றித் தீமைமொன்றுமே நேராது. அஜிரணம் வலிப்புக்கு மற்றெரு காரணமாகையால் வயிற்றூற் போகச்செய்வது நன்று. சவர்க்காரத்தைக் கூராகவெட்டி நீரில் அல்லது என்னையில் தோய்த்து ஆசனவழியே செலுத்த மலம்கழியும். ‘கிளிசிரீன் சப்போசிற்றி’ கிடைக்குமாயின் சவர்க்காரத்துக்குப் பதிலாக அதைப் பயன்படுத்தலாம். வைத்தியர் வந்ததும் வலிப்பின் காரணத்தை அறிந்து ஏற்ற மருந்துகள் கொடுப்பார். நரம்புகள் சாந்தியடைய மருந்துகளும் சேர்க்கப்படுமாகையால் பிள்ளை நன்கு நித்திரைசெய்யும். குழப்பாமல் உறங்கவிட்டுவிடுதல் வேண்டும். காய்ச்சல் காரணமாயின் ‘டிஸ்பிரின்’, ‘அஸ்பிரின்; பரசற்றமோல் (பனடோல்) எதுவும் ($\frac{1}{4}$) காற்குளிகை கொடுத்த நேரத்தைக் குறித்துவைத்து வைத்தியனுக்குக் காட்டுதல்வேண்டும்.

அஸ்பிரின், டிஸ்பிரின் திரும்பத் திரும்பக்கொடுத்தல் கூடாது: இவை சிறுர்களின் இரைப்பையைப் புன்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்தன. பரசற்றமோலில் அக்குணமில்லை: பரசற்றமோலெனிலும் பனடோலெனிலும் ஒன்றே, ஒருமருந்தை எத்தனை மருந்து தயாரிக்கும் கொம்பனிகளுண்டோ அத்தனை பெயர்களில் விலைப்படுத்து கிறார்கள். ஒன்று குளிகையாயிருக்கும்; மற்றையது கூட்டில் அதைத் திருக்கும்; பலவர்ணங்களிலும் இருக்கும்: ஆனால் மருந்து ஒன்றே, ஏமாற்றுப்படுவர்கள் நோயாளிகளே. விதம்விதமான பெயர்கள் சூட்டப்பட்டாலும் மிகச் சிறிய எழுத்தில் ஒர்மூலையில் உண்மை மருந்துப் பெயருமிருக்கும். வைத்தியரும் இந்த ஏமாற்றுவித்தை களுக்கு உடன்தையாயிருக்கிறார்களென்பதை மறுக்குறுதியாது:

அப்பெப்பா! ஒரேமருந்து!! ஒன்று பத்துச்சதமாயிருக்கும்; மற்றையது ஒருஹபா ஜம்பதுசதமாயிருக்கும்! இப்படிப் பலபெயரில் பல மருந்துகள் பரப்பப்பட்டு வருகின்றன: ஏழையின் பணத்தைச் சூறையாட நாங்களும் உதவுகின்றோம். வெட்கம்! ‘காசாசை வெட்க மற்றுமாது’ என்று அன்று ஒருவர் சொன்ன முதுமொழி ஞாபகத் துக்கு வருகிறது. கூடியவிலை மருந்துகள் செய்கைநுணுக்கத்தால் கூடிய நன்மையைச் செய்கின்றனவோ என்றால் அதுதான் இல்லை கூடிய நன்மையைச் செய்கின்றனவோ என்றால் இல்லை என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்களும், அறிஞர்களும்.

6. காய்ச்சல். இருமல், தடிமன்: பிள்ளை கருப்பையிலிருக்கும் காலத்தில் சுவாசத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட அவயவங்கள் யாவும் காலத்தில் சுவாசத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட அவயவங்கள் யாவும் தோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் ஒன்றுமே இல்லாதிருக்கின்றன. நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் ஒன்றுமே இல்லாதிருக்கின்றன. பிறந்தபடியே வைத்திருப்பதால் மூச்சும் திணறமாட்டாது. ‘ஓடிக்கலனுக்கு’ ஓடித்திரியவேண்டாம். கிணற்றுநீர்போதும். ‘ஓடிக்கலோன்’ கிட்ட இருந்தால் நீருடன்கலந்து தலையை நன்கு நினைத்தல்வேண்டும். பெரும்பாலும் காய்ச்சல்கூடியே குழந்தைகளில் வலிப்பு ஏற்படுகிறது, கடும்காய்ச்சலிருந்தால் தேகம் முழுவதையும் ஈரத்துணிகொண்டு துடைத்துவிடலாம்: இச்செய்கையால் நன்மையேயன்றித் தீமைமொன்றுமே நேராது. அஜிரணம் வலிப்புக்கு மற்றெரு காரணமாகையால் வயிற்றூற் போகச்செய்வது நன்று. சவர்க்காரத்தைக் கூராகவெட்டி நீரில் அல்லது என்னையில் தோய்த்து ஆசனவழியே செலுத்த மலம்கழியும். ‘கிளிசிரீன் சப்போசிற்றி’ கிடைக்குமாயின் சவர்க்காரத்துக்குப் பதிலாக அதைப் பயன்படுத்தலாம். வைத்தியர் வந்ததும் வலிப்பின் காரணத்தை அறிந்து ஏற்ற மருந்துகள் கொடுப்பார். நரம்புகள் சாந்தியடைய மருந்துகளும் சேர்க்கப்படுமாகையால் பிள்ளை நன்கு நித்திரைசெய்யும். குழப்பாமல் உறங்கவிட்டுவிடுதல் வேண்டும். காய்ச்சல் காரணமாயின் ‘டிஸ்பிரின்’, ‘அஸ்பிரின்; பரசற்றமோல் (பனடோல்) எதுவும் ($\frac{1}{4}$) காற்குளிகை கொடுத்த நேரத்தைக் கொடுத்துவோம்: கொடுத்த நேரத்தைக் குறித்துவைத்து வைத்தியனுக்குக் காட்டுதல்வேண்டும்.

25. பிறவியில் ஏற்படும் சூறைகள்

1. மேல் உடுடு முரசுடன்சேர்ந்து பிளவுபட்டிருத்தல் (Hare Lip and Cleft Palate): மேல் உடுமாத்திரம் பிளவுபட்டிருக்கலாம்: அன்றி உடுமுடும் மேல்வாயும் சேர்ந்து வெட்டுண்டதுபோன்று பிளவுபட்டிருக்கலாம். கிட்டத்தட்ட எண்ணாறு பிள்ளைகளுக்கு ஒன்றாக இந்தக்குறை நேருகின்றது என்று மேல்நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர் கீழ்க்கண்டுள்ள பத்துவருட காலம் போல் தொடர்ந்து எம்முடைய சூறைகளின்றனர்: பத்துவருட காலம் போல் தொடர்ந்து எம்முடைய சூறைகளைக் கொடுத்து வேண்டாம். ‘குளிராக்கும்’ என்ற பயமேவேண்டாம். நீரை யில்லை தேய்க்கக்கூடாது. அழுகையை ஆற்றக் குலுக்கவும்கூடாது. தலையில் தேய்க்கக்கூடாது. அழுகையை ஆற்றக் குலுக்கவும்கூடாது. அழுகையை ஆற்றக் குலுக்கவும்கூடாது. அழுகையை ஆற்றக் குலுக்கவும்கூடாது. கண்காணிப்பாகில் ஈர்ந்து பிரசுவாலைகள் முன்று வேற்றிடங்களில்

இருந்தன, அவைகளில் பிரசவித்த 2,500 க்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளில் ஒன்றுக்குமட்டுமே இந்தத் துர் அதிர்ஷ்டம் நேர்ந்தகு.

பிளவு அதிகம் பருத்ததாயின் பின்னை பால் உமிந்து குடிக்கவே முடியாதிருக்கும். அப்படியிருந்தால் பாலைப் பிதுக்கித் தேக்கரண்டி கொண்டு பருக்குதல்வேண்டும். சத்திரவைத்தியத்தால் இந்தக் குறையை நிவர்த்திசெய்யலாம். உதடுமாத்திரம் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் மூன்றுமாதமுடிவில் சத்திரசிகிச்சைக்கு எடுப்பார்கள். உதடும் மேல்வாயும் சேர்ந்து பிளவுபட்டிருந்தால் ஒருவருடம் போல் பின்போடுவார்கள். எதற்கும் சத்திரவைத்திய நிபுணருடன் ஆலோசித்து ஆவனசெய்தல்வேண்டும். அந்திபுணர்கள் புதியமுறைகள்கொண்டு பிறர் இக்குறையை அவதானிக்க முடியாதவாறே திருத்திவிடுவார்கள்.

2. வளைந்த பாதங்கள் (Club Foot) பாதங்கள் குதிகளுடன் சேர்ந்து உட்புறம் வளைந்திருந்தால் இதுவோர் மனவருத்தத்தை ஏற்படுத்தும் குறைதான். இப்போது கையாளப்படும் முறைகளால் பெரும்பாலும் திருத்தங்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். அதற்கெனவீன்ன வைத்தியரை (Orthopaedic Surgeon) அடைதல்வேண்டும். அதிர்ஷ்டவசமாய் இது அரிதாகவே நேருகின்றது. முன்காட்டிய 2,500 பிள்ளைகளில் ஒருபிள்ளைக்கு மாத்திரமே இது ஏற்பட்டிருந்தது.

3. மல்லவாசல்கள் மூடப்பெற்றிருத்தல் : இதுவும் மிக அரிதாகவே காணப்படுகின்றது அந்த 2,500 பிள்ளைகளில் ஒருவருக்கேனும் இது காணப்படவில்லை. எப்படியாயினும் பிறந்தவுடன் மலசலவாசல்கள் கவனிக்கப்படல்வேண்டும். மேற்புறம் மெல்லிய தோலினுல் மூடப்பெற்றிருக்கலாம். அல்லது துவாரங்கள் இல்லாதே இருத்தல்கூடும். அவதானித்து அவசரசிகிச்சைக்குப் பிள்ளை ஆளாக்கப்படுதல் வேண்டும். மலசலவாயில்கள் மாத்திரமன்றி உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் உற்றுநோக்கிக் குறைகள் காணின் வைத் தியருத்தி பெறவேண்டும்.

இரத்தாசய கோளாறுகள், நீர்நிறைந்த பருத்த தலைகள், இடுப்பெலும்புகள்விலகி வளர்தல், இலட்சக்கணக்கில் தினமும் விழுங்கப்படும் சவிசிலேற் (Salicylates) குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ‘அஸ்பிரின்’ போன்ற குளிகைகள் கர்ப்பந்தரித்த மூன்றுமாதங்களுள் விழுங்கினால் இக்குறைகளைக் கொண்டுவரக்கூடும் (Prescribers' Journal December 73). எனவே எந்த மருந்தையும் கர்ப்பவதிகளுக்கு எக்காலத்தில் கொடுக்கினும் சந்தேகமானத்துடன் நோக்க வேண்டுமென்று பிரபல பிரிட்டிஸ் நிபுணர்கள் இந்தாவில் எழுதுகிறார்கள்.

26. யார் இந்தப் பிள்ளை?

பாகற்கொட்டையை நட்டுச் சுரைக்காயை அ று வ டை செய்ய முடியுமா? முடியவே முடியாது. பாகற்கொட்டை பாகலாயே முனைத்துப் பாகற்காயையே தரும், ஆனால் விதை நாட்டப் பெற்ற மன்னின் பண்பினைப் பொறுத்தும், போடப்படும் உரத்தைப்பொறுத்தும், வார்க்கப்படும் நீரின்குறைவு நிறைவைப் பொறுத்தும், நோயினின்றும் காக்கப்படும் திறனைப்பொறுத்தும் கொடிச் செழிப்பும் கொடைச்சிறப்புமிருக்கும். எப்படியாயினும் கிடைப்பது கடைசியிற் பாகற்காரயே. இந்தநியதி மனிதனைப் பொறுத்தளவில் எப்படி நிகழ்கின்றது? மனிதர் மாட்டை ஈனுவ தில்லித்தான். இருந்தும் பிள்ளைகளின் வேற்றுமைகள் பலப்பல வழியால் பிள்ளையை அடைகின்றன. பெண் வெறும் நிலம்போன் றவளஸ்ல, விதையிலும் அவளுக்கு ஒரு பங்கு இருக்கின்றது: பெண் ணில் உண்டாகும் முட்டை பிள்ளையின் உற்பத்திக்கு இன்றியமையாதது. அதேபோன்று ஆண்கொடுக்கும் ஆண்கிருமியும் பிள்ளை உற்பத்திக்குத் தேவையே. இவையிரண்டும் பின்னிப்பினைவதாலேயே பிள்ளையென்ற உருவம் உண்டாகிறது. எனவே ஒரு குழந்தையின் உற்பத்திக்கு ஆண்பெண் சேர்க்கையும், அதேபோன்று பின் பெண்தரையில் பெண்முட்டையுடன் ஆண்கிருமி சந்திப்பும் இன்றியமையாததாகின்றது; மனித இன்த்தை (மிருகவர்க்கம்)ப் பொறுத்தளவில் விதை ஒன்றால்ல இரண்டென்றே சொல்லுதல்வேண்டும். பிள்ளையின் ஒருபாதி தாய், மற்றப்பாதி தந்தை என்றும் சொல்லலாம்: அதுமட்டுமல்லத் தந்தையின் முதாதைகளையும் தாயின் முதாதைகளையும் இந்தப்பிள்ளையில் காணலாம். அதெப்படி? உலகத்திலுள்ள கணக்கற்ற மானிடருள் ஒத்தவார்ச்சியும், ஒத்தப்ரமனும், ஒத்தபார்வையும், ஒத்தபான்மையுமுடைய இருவரைக்காணவேகிடையாது.

தோல் அழகு, விழிவனப்பு, சிகைச்சிறப்பு, உடல் உயரம், பறமன் எல்லாம் பெற்றேர், பெற்றேரின் பெற்றேர், அவர்களின் பெற்றேர் ஏன் முன்னோர் எல்லோரிடமுமிருந்து பெற்றேம்: தந்தையும் அவரின் முன்னோர்களும், தாயும் தாயின் முன்னோர்களும் ஆகிய எல்லோருமே எங்கள் தோற்றத்துக்கும் ஆற்றலுக்கும் பொறுப்பாயிருக்கிறார்கள், சுற்றுத்தேறிய தந்தைக்கு முடப்பிள்ளை பிறக்கிறது. அழகுவழியும் தாய்க்குச் சாதாரண தோற்றமுள்ள பின்னை பிறக்கிறது. நெட்டைத் தந்தைக்குக் கட்டைக்குழந்தை பிறக்கிறது: இவைகளெல்லாம் எப்படித்தான் ஏற்படுகின்றன? இதுவோர் தவிக்கலை - தனிப்படிப்பு!

ஆண்கிருமியும் பெண்முட்டையும் மேற்கூறிய ஆற்றல்களைத் தலைமுறை தலைமுறையாகத் தம்முடன் கொண்டுசெல்லும். ஜீன்ஸ் (Genes) என அழைக்கப்படும் அனுக்கள்தான் இதற்குப் பொறுப்பாயிருக்கின்றன. அவை ஆயிரமாயிரமாகவுண்டு. ஒவ்வொரு ஆண் கிருமியிலிருக்கும் அனுவக்குச் சோடியாகப் பெண்முட்டையிலும் உண்டு. ஒரே ஆற்றலை, குணத்தை, தன்மையைக் கொண்டுசெல்லும் ஒவ்வொரு ஆண்கிருமி அனுவக்கும் சோடியாக அதே ஆற்றல்களுடைய அனு பெண்ணின் முட்டையிலுமிருக்கும். இந்த ஜீன்கள் இனமினமாகச் சங்கிலித்தொடர்போல் சேர்ந்திருக்கும். அக்கூட்டங்களைக் குரோமோசோம் (Chromosomes) என்று அழைப்பார்கள்; அவை ஒருமுறைபற்றியே கூடியிருக்கும். இவற்றை விளக்கத்துக்கு எடுப்போம்:

தேவனப்பு : தேவனப்பைக் கொண்டுசெல்லும் ஜீன் ஆணிலும்னாடு; பெண்ணிலும்னாடு. இந்த ஒரே இன ஜீன்கள் இரண்டும் ஓன்றாகச் சேர்ந்துகொள்ளும். சேர்ந்தபின் எந்தத் தன்மை வலிமை கூடுகிறதோ அந்தத் தன்மைதான் பிள்ளையில் பிரதிபலிக்கும். தாயின்வனப்பைக் கொண்டுசெல்லும் ஜீனின் ஆற்றல் கூடிய தாயிருந்தால் தாயின் வனப்பையே பெரிதும் பிள்ளையில் காணலாம். தகப்பனின் முன்னேரின் தன்மைகளும் இந்த ஜீன்களில் தலைமுறை தலைமுறையாகக் கொண்டுசெல்லப்படுகின்றன. எனவே அத் தன்மைகளில் எதுவும் பிள்ளையில் தோன்றக்கூடும்; பிள்ளையின் தோற்றம் அதிர்ஷ்டத்தையும் பொறுத்ததே. தாயின் தலைமயிர் கறுத்துக் கவர்ச்சிகரமானதென்றும் தகப்பனுடையது செந்திறம் உடையதென்றும் வைத்துக்கொள்ளுவோம்; அதனால் என்ன சம்பவிக்கின்றது? மயிரின் குணத்தைக் கொண்டுசெல்லும் இருபக்கத்து இருஜீன்களும் ஒன்றுசேருகின்றன. சேர்ந்தபின் தராச எந்தப்பக்கம் தாக்குகின்றதோ, எந்தப்பக்க ஆற்றல் வலுப்படுகின்றதோ அந்த ஆற்றல் பிள்ளையின் மயிரில் பிரதிபலிப்பதைக் காணலாம்; தந்தையின் அனுவேலுக்கூடியதாயிருந்தால் பிள்ளையின் மயிர் செந்திறமாகவே இருக்கும். இனத்தைப் பெருக்கும் காலம் இந்தப்பிள்ளைக்கு வரும்பொழுது தான்கொடுக்கும் ஜீன்மூலம் தகப்பனின் செந்திறத் தன்மையை மாத்திரமன்றித் தோற்று ஒதுங்கிக்கிடக்கும் தாயின் கருநிறத்தன்மையையும் சேர்த்துக் கொடுக்கின்றது. இந்தப்பிள்ளை வளர்ந்து வரிக்கும்பெண்ணும், அப்படியே இருதன்மைகளைப் பெற்றிருந்தால், இருதன்மைகளையும் அல்லது பெற்றோர் இரத்த உறவினர்களையே (ஒன்றுக்குள் ஒன்று) விவாகம் செய்துவந்த தன்மையால் ஒருதன்மையான ஜீன்மாத்திரம் இருந்தால் அந்த ஒரு ஜீனையும் மாத்திரம் குழந்தை வைத்திருக்கும்.

அது எப்படி நேர்ந்தாலும் சேரும்காலம் வரும்பொழுது இனம் இனத்தைச் சேர்ந்துவிடும். பின்பு கூட்டல் கழித்தல்தான் நடக்கிறது. கூட்டும்பொழுது பெண்கொண்டுவரும் கறுப்புத் தன்மையை கீறுது. கூட்டும்பொழுது பெண்கொடுத்த கறுப்புத்தன்மையையும் சேர்க்க இருப்பும் ஆண்கொடுத்த கறுப்புத்தன்மையையும் சேர்க்க இருப்பும் கூடுமாயிகத்தாலும் சேரும் சிகப்புத்தன்மையிலும் பெலன் கூடுமாயிகத்தாற் பின்னோ தன்பாட்டியின் அழகுபொருந்திய கார்மேகம் ருந்தாற் பின்னோ தன்பாட்டியின் அழகுபொருந்திய கார்மேகம் போன்ற சிகையைப் பெறுகின்றது. அப்படியே கண்களின் தன்மையும் அவயவ விகாரங்களும், தேதோற்ற வேறுபாடுகளும் சந்ததி சந்ததியாய் ஜீன்கள்மூலம் கொண்டுசெல்லப்படுகின்றன. தோற்றம் மாத்திரமல்ல நடைவேற்றுமைகள், பேச்சுத் தன்மைகள், சிரிப்பின் பேதங்கள், மற்றும் ஒவ்வொரு குனுதிசயங்களும் முதாதைகளிலிருந்து பின்னோ பெறுகின்றது. சிலபோது அவை பெலன்கெட்டவையாய் மறைபொருள்களாயிருந்து காலம் செல்லச் சக்திகூடி மூன்று நாலு தலைமுறைகளின் பின்பும் வெளியாவதுண்டு. பொதுவாகப் புலமைவாய்ந்த பெற்றேர்களுக்குப் புலமையுடைய பின்னோகளே பிறக்கும்: பெற்றேரின் புலமையை அப்படியே அவர்கள் பள்ளிசெல்லாது காட்டுவெரன்பதல்ல. இலகுவில் கிரகிக்கக் கூடிய ஆற்றல் உள்ளவராயிருப்பார்கள் சங்கீத ஆற்றல் அப்படியே குடும்பத்தில் செறிந்து தகப்பன் பின்னோக்குச் சந்ததியாகவே கொடுப்பதைக் காணலாம் என்றாலும், இவை கட்டாயமாக நடக்க வேண்டியதல்ல. சிலவேளைகளில் நல்ல புலமைவாய்ந்த பெற்றே ருக்கு அறிவிலிக் குழந்தை பிறக்கவும்கூடும். சங்கீதக் குடும்பத்தில் கழுதைக்குரல் ஒன்று எழுதல்கூடும். மனிதனுக்குப் பெலவீனம் ஏற்படுத்தல்போன்று ஜீன்களிலும் சக்தியின்மை ஏற்பட்டு அந்தக் குறிக்கப்பட்ட சக்திகளைப் பின்னோயில் பிரதிபலிக்கச் செய்யாதிருத்தல்கூடும். கைகால் முடமுள்ள தாய்க்கு அல்லது தந்தைக்கு முடமில்லாப் பின்னோகள் பிறக்கின்றன. பெற்றேர் இருவருமே குருடராய் இருக்கப் பின்னோகள் நல்ல பார்வை உள்ளவர்களாகப் பிறக்கின்றனர். இந்தக் குறைகளைக் கொண்டுசெல்லும் ஜீன்கள் அதிர்ஷ்டவுசமாகத் தாமே பெலவீனராகித் தம் தொழிலைச் செய்யாதுவிடுகின்றன. அதேபோல் பெற்றேரின் நிறைவுகளும், கொண்டுசெல்லும் ஜீன்களின் பெலவீனத்தால் பின்னோகளில் தோற்றப்பட திருத்தல்கூடும்.

எங்களுக்கு ஏற்படும் காயங்கள், நோய்கள் மன அதிர்ச்சிகள் இவையெல்லாம் எங்களிலிருக்கும் ஜீன் குடும்பத்தைப் பாதிக்க மாட்டாலும் ஆனால் திரும்பத் திரும்ப எடுக்கும் எக்ஸ்ரே (X-ray) அனுக்குண்டுகள் வெடிப்பதால் வெளிவரும் கதிரியக்கப்பொருட்கள் வின் தர்க்கம் (Radioactive fall out) ‘தலோட்டமைட்’ போன்ற

மருந்துகள் ஜீன்களில் மாற்றங்களை உண்டாக்குகின்றன: இவை தீமைகளைக் கொண்டுவருபவைகளாகவே இருக்கும்; கர்ப்பவதியில் எக்ஸ்ரே படப்பிடிப்பு, புதிதாகத் தயாரித்து வெளிவரும் மருந்துகள் தவிர்க்கப்படல்வேண்டும். அதுவும் சிகத்தரித்து மூன்றுமாதங்கள் முடிவுக்குமுன் மருந்துகள் தேவையில்லாதுபோனால் அதிர்ஷ்டமே. இந்தக்காலத்துள்தான் பிள்ளை பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுகின்றது, எனவே எந்த மருந்தையும் சமசியத்துடன் பார்த்தல் வேண்டும். கர்ப்பவதி நோய்க்கு நிபுணரிடம் செல்வதே காலச் சிறந்தது. பெரிதும் புகழப்பட்டு எடுத்தவுடன் கையாளப்படும் ‘சயிக்கிள்ளைகளும்’, ‘மைச்சிற்றைகளும்’ மற்றவையும் பல நஷ்டங்களைச் செய்யக்கூடியன. எலும்புவளர்ச்சியைக் குறைப்பன. இரத்தச் செழிப்பைப் பாதிப்பன. செங்கைமாரியைத் தருவன. பிள்ளை அழிப்பையே கொண்டுவரக்கூடியன. ஆகையால் அலட்சியமாயிருத்தல் கூடாது.

தாயாகும் பெண் ‘குங்குமப்பூ’ அருந்திவரின் பிள்ளை செவ்விளா நீர் நிறத்தைப்பெறும் என்று நினைப்பது தவறு; அதற்கு ஆதாரமுமே இல்லை. ஜீன்களன்றி மற்றெதுவுமே நிறத்தை மாற்றவல்லனவல்ல. “அப்பீல்” அவைகளுக்கே அனுப்பப்படல்வேண்டும்!

27. தேர்ந்தெடுக்கும் திருமணம்

நெருங்கிய உறவினர் இருவர் திருமணஞ்செய்தல் கூடாது, குடும்பக்குறைவுகள் பெலப்பட்டுக் கூடிக்கொண்டேபோகும். நிறைவுகள் நிறைந்துவழியவும்கூடும். மனுமுடிக்குமுன் மனமக்களின் தாய்தந்தையர், அவர்களின் முதாதையர்களிலுள்ள குறைவு நிறைவுகளைக் கவனித்தல்வேண்டும். அழகு, ஆற்றல், உயரம், குணம் ஆகிய இவைகளெல்லாமே பெருமளவு பிள்ளைகளில் பிரதிபலிக்கின்றன. இந்த விதைகள், விழுந்த நிலத்தைப் பொறுத்து, வசிக்கும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து, வாய்க்கும் சிநேகிதரைப் பொறுத்து, வழிகாட்டும் பெற்றேர் பெரியோரைப் பொறுத்து ஒங்கிவளர்ந்து உச்சத்தை அடையும். அதிர்ஷ்டத்தைப் பொறுத்து வாய்ப்புகள் குழ்நிலைகள் ஏற்படும். முடிபுகளும் அவைக்கேற்ற தாயிருக்கும். எப்படியெனிலும் அத்திபாரம் நாங்கள் போடக் கூடியதாயிருப்பது தெளிவு. எனவே ஒருக்கணத்தில் குறைவு ஒரு குடும்பத்தில் காணப்பட்டால் அந்தக் குடும்பயுலுடே யுவதியோ அந்தக்குணத்தில் நிறைவடைய இன்னெலூரு குடும்பத்திலேயே தனக்குத் துணைவன் துணைவியைத் தேடல்வேண்டும் அப்படிச்செய்யும் பொழுது பிள்ளைகளில் அந்தக்குறைவு இல்லாதுபோக வழியுண்டு. பிள்ளையின் அதிர்ஷ்டத்தைப் பொறுத்து எந்த ஜீன் வெற்றியடை

தாயும் பிள்ளையும்

இரதோ அதன்குணம் வெளியாகிறது. இருந்தும் நாலுபிள்ளைகள் பிறந்தால் நாலும் ‘நிறைவு’ உடையதாயிராதுவிடினும் இரண்டாவது நாம்விரும்பும் நிறைவு பெற்றிருக்கும். பயித்தியம் ஒரு குடும்பத்தில் பரவலாய் இருந்தால் அந்தக் குடும்பத்தில் ஒருவரை வரிக்க நாம் தயங்கவேண்டும். அப்படியே மற்றைய குணக்கேடு களையும் மனதில்கொணர்ந்து சிந்தித்து வைத்தியருடன் ஆலோசித்துப் பின் நிச்சயித்தல்வேண்டும்.

பாலியத் திருமணம் உசந்ததல்ல. பிள்ளைகள் பெலவீனர்களாவர். தாயும் திடம்கெட்டு இளம்வயதிலேயே முதுமையடைவாள். பெண்களைப் பொறுத்தவரை 20—30 வயதுவரை முதற் பிள்ளைப் பெறச் சிறந்தகாலம். வயது செல்லச்செல்லத் தகைநார்களில் நீண்டுசெருங்கும் தண்ணைகள் குறைவின்றன. எனவே 30 வயத்தில் நீண்டுசெருங்கும் தண்ணைகள் குறைவின்றன. எனவே 30 வயத்தில் நீண்டுசெருங்கும் தண்ணைகள் ஏற்படக்கூடும். காலத்துக்குப் பிந்தினால் பெற்றுக் கஷ்டங்கள் ஏற்படக்கூடும். காலத்துக்கு முதற்பிள்ளை பெற்றுவிட்டால் தகைநார்கள் பழக்கப்பட்டுப் பின் இயற்கையாகவே நீண்டுசெருங்கும் இயங்கும் தன்மையை எய்தும். ஆண்கள் 25 வயதுக்குப்பின் வரிக்கலாம்.

28. கர்ப்பமும் நீரழிவும்

நீர் அழிவு (Diabetes) ஒரு மாற்றக்கூடியவருத்தமல்ல பயன்படுத்தும் மருந்துகள்மூலமும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டு மூலமும் நோயின் போக்கைக் குறைத்துச் சீவியகாலத்தை நீடிக்கலாம்: நீரழிவுள்ள பெண் கர்ப்பவதியானால் அவர் விசேஷ கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். அப்படி விசேஷ வைத்திய கவனத்திலிருந்தால் குள்ளாகவேண்டும். அப்படி விசேஷ வைத்திய கவனத்திலிருந்தால் குள்ளாகவேண்டும். பிள்ளைகளும் நிறைமாதம் சென்று பெறுவது குறைவாகவிருக்கும். பிள்ளைகளும் மற்றைய பிள்ளைகளிலும்பார்க்கச் சக்திகுறைந்தவர்களாயே இருப்பார்கள். இளம்வயதிலேயே அந்த ரோகத்துக்கு ஆளாகிவிடுவார்கள். எனவே நீரழிவுள்ளவர்கள் திருமணஞ்செய்து இன்ததைப் பொறுத்துக்குவதால் நாட்டில் நீர் அழிவு நோயுள்ளவர்களைப் பெருக்குபவர்களாவார்கள்.

29. கர்ப்பமும் சயரோகமும்

சயரோகம் (T.B.) பூரணமாகக் குணப்படுத்தக்கூடிய வருத்தங்களுள் ஒன்றுகிவிட்டது. துரிதகுணமடைய, இந்நோய் முற்றுவதற்குமுன் சிகிச்சைக்குள்ளாகவேண்டும். இருந்தும் இந்நோயால் வருந்தும் பெண் கர்ப்பத்தையும் தாங்கிச் சுகமேபெற்றெடுத்துப் பிள்ளையையும் சுகமே வளர்க்கக்கூடியவள்ளல். எதிராகச் சக்திபிள்ளையையும் சுகமே வளர்க்கக்கூடியவள்ளல்.

437C

குறைந்து நோய்க்கட ஏதுவாகும். பிறக்கும் பிள்ளையும்தேய்ந்து சக்தி யற்றதாய் விளங்கும். அத்துடனில்லாது பிறந்தாலும் தாயினின்று பிரிக்கப்படாவிடின் சயரோகத்தால் பாதிக்கப்பட்டு இறக்கும்: சயரோகம் சிகவைச் சிகப்பையிலிருக்கும்போது பாதிப்பதில்லை; சயரோகத்தால் பாதிக்கப்படுவோர் கல்யாணத்தைப் பின்போடு தல்வேண்டும். குணமடைய அதற்கென இருக்கும் வைத்தியரிடம் சிகிச்சைபெறுதல் வேண்டும். அவருடைய ஆலோசனையைப்பெற்று அவருடைய சம்மதத்துடனேயே விவாகம்செய்தல்வேண்டும். சாயந் தரக் காய்ச்சல், இரவில் வியர்த்தல், இலகுவில் இளைத்தல், தேக நிறை படிப்படி குறைதல், இருமல் நீடித்தல் என்பன சயரோகத் தின் ஆரம்ப அறிகுறிகள். இவைகளுள் ஒன்றே பலவோ தென் படின் வைத்தியனை நாடல்வேண்டும். படம் எடுத்துப் பார்ப்பார் கள்; எச்சிலைப் பரிசோதனைக்குள்ளாக்குவார்கள். சயரோகம் என்று நிச்சயித்தவுடன் சிகிச்சை ஆரம்பிப்பார்கள். தொடக்கத் தில் இலகுவில் மாற்றிவிடலாம். பின்பு திருமணம்பற்றி ஆலோ சனையளிப்பார்கள்.

30. ஆணு அல்லது பெண்ணு?

பிள்ளை பிறக்குமுன், பிறக்கும் பிள்ளை ஆணே பெண்ணே என்றறிய ஆசைப்படுகிறார்கள். பிள்ளைப்பையிலிருக்கும் பன்னீரைக் குற்றி எடுத்துப் பரிசோதித்துச் சரியாகக் கூறமுடியும் என்று ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகிறார்கள். இந்தச்செய்கையில் தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடைஞ்சல்கள் ஏற்படக்கூடும்² பிள்ளை எதுவாயினும் அதன்பாலை மாற்றமுடியாத நிலைப்ரத்தில் இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவில் பிரயோசனமெதுவுமேயில்லை.

மற்றும் ஓர் உண்மையை நாம் அறிந்திருத்தல்வேண்டும்²: பிள்ளை ஆணுவதும் பெண்ணைவதும் தகப்பனைப் பொறுத்திருக்கிறது: அதிர்ஷ்டமே பெரும்பங்கை எடுக்கிறது. தகப்பன் வெளியாக்கும் கோடானகோடி கிருமிகளில் (Spermatozoa) சரிபாதி ஆண் அணுக் களையும் மற்றையபாதி பெண் அணுக் களையும் கொண்டிருக்கும். இவைகளில் ஒன்று மாத்திரம் பெண்ணின் முட்டையை அடைந்து பிள்ளையாகின்றது. அது எது என்பதுதான் கேள்வி? ஆண் அணு வைக்கொண்ட கிருமியாயிருந்தால் பிறக்கும் பிள்ளை ஆணுகும். பெண் அணுவைக்கொண்ட கிருமியாயிருந்தால் பிறக்கும் பிள்ளை பெண்ணே. தாய் இந்த விஷயத்தில் பங்கேதும் எடுப்பதில்லையாம், ஆராய்ச்சியாளர் ஒருக்கத்வைத் திறக்க அப்பால் ஒன்பது தோன்றும். அவைகளும் திறக்கப்பட வேண்டுமே!

31. பாட்டியின் பிடி யிலிருந்து தாயை விடுவிக்க இவை :

சிறுவர் நோயுற்றவுடன் பாலுட்டும் தாய்மார் பாட்டிமாரின் கடுமீபத்தியத்துக்கு ஆளாக்கப்படுகிறார்கள்². பெற்ற பிள்ளையின் கோடுகள் எதையும் சுமக்க ஆயத்தமாகவிருக்கும் தாய் பாட்டியின் கோடுகள் எதையும் தவறநிடக்கார். “பத்தியமோ” சித்திரவதையைப் போன்றன. குளிப்புக்குத் தடை, தலையெண்ணையக் குத் தடை, மற்சமாமிசங்களுக்குத் தடை, எண்ணைய்சேர்ந்த கறி வகைகளுக்குத் தடை, உப்பு, புளிகளுக்குத் தடை, மரக்கறிகள் பலவற்றுக்குத் தடை. பருப்புத்தன்னும் தீங்குவிளைக்கும் பட்டியலில் சேரும். அப்பப்பா! பிள்ளைக்கு நோய்மாறச் சுணங்கினால் அல்லது தீங்குகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால் தாய் “பத்தியத்தை முறித்ததாய்” கொடிய சொற்களுக்கு ஆளாகுகிறார்! யார் போட்ட பத்தியங்கள் இவை? வாய்வாயாய் வந்து நிலைகாண்டனவல்ல நால்களில் காணப்படுவனவாயில்லை. வைத்தியரைப் பத்தி யம் கேட்பதேயில்லை. நிரந்தரமான கட்டளைகள்போன்று இவை நடக்கும்.

சரம்கண்ட சேயை ஈரத்துணிகொண்டு தினமும் துடைப்பது நன்று. காய்ச்சல் கூடினால் தலையை நனைக்கிறார்கள்; பனிக்கட்டி யையே அப்படியே தலையில் வைக்கிறார்கள். பலன்காணைத்திடத்து நீரால் உட ம்பைக் கழுவியேயிடுகிறார்கள். இவை யாவும் வைத் தியசாலையிலேயே செய்கிறார்கள். இவைகள் பிள்ளைக்கு அப்படியே நடக்க, தாயைக் குளிக்காது தடுப்பதற்கு நியாயமுண்டோ? குளிக்காதுவிடுவதால் தாய்க்கும் சேய்க்கும் தீங்கு ஏற்படுவதன்றி நன்மையே கிடைக்காது. குடான் நம்நாட்டில் தாய் தினமும் குளித்தல்வேண்டும். எண்ணையைப் பழக்கப்படி வைத்துவரலாம். ஆறு தலாயிருந்து பாலனுக்குப் பாலைக்கொடுத்துவிட்டுக் குளிக்கச்சென்றுல் பின்பும் முன்று நான்குமணி ததியாலங்கள் கழிந்தே பால் கொடுக்கநேரும்:

உணவு: தாய் உட்கொள்ளும் உணவு அந்தவிதமேயே முலை வாயிலாகப் பாலைஞச் சேர்வதில்லை. எத்தனையோ வடிகண்டு பிள்ளைக்கு ஏற்றதாய்த் தாயின்முலையில் சரக்கின்றது. இந்தப்பாலை நோயுற்றிருக்கும் குழந்தைக்குக் கிறந்த உணவு. சொற்பகாலத்துக்கு முன் பாலை மறப்பித்திருந்தாலும் பிள்ளை நோயுற்றால் திரும்பவும் தாய் தன்பாலைப் பிள்ளைக்குக் கொடுக்கலாம். கொடுப்பதுவும் நன்று; பாலன் உமிய உமிய முலைகளில் பின்பும் பழமைபோல் பால்சரக்கும். அப்படியிருக்கத் தாயின் பாலுக்கே தடைபோடும் பாட்டிமாரும் உண்டு! பாற்தேவை அதிகமாயும் அவசியமாயும்

இருக்கும் இக்காலத்தில் உணவுக் கட்டளைகளை அதிகமாக்கித் தாயைப் பட்டினிபோட்டு முலைகளை வரளப்பன்றுவது நன்றல்ல; பழமைபோல் உண்ணலாம்; அந்தச் சொற்பு உப்பும் புளியும் எதையும் பங்கப்படுத்தப்போவதில்லை. எதற்கும் வைத்தியனை வினாவியே கட்டளைகள் போடவேண்டும். தாய் நோயுற்று மருந்துண்டால் அது கட்டாயமாய் வைத்தியனுக்கு அறிவிக்கப்பட வேண்டும்; சில மருந்துகள் அப்படியே தாயின் மூலவழியாய்க் கேயை அடைகின்றன.

32. மலடு (Sterility)

பிள்ளையில்லாத துக்கத்திற்கு வேறு எத்துக்கமுமே ஈடாக மாட்டாது. பிள்ளையின்மை ஒருஷன் மனவியைத் துன்பக்கடலி வேயே ஆழ்திவிடும். எத்துறையிலிருந்தாலும் சிலியத்தின் சிகரத்தைத்தான் அடைந்தாலும் பிள்ளையில்லையாயின் மனை நிறை வெய்தாது. இருமனங்களும் இருளடைந்து துன்பக்குழியில் கிடந்துள்ளும். யார் குற்றவாளி? ஆனே? அல்லது பெண்ணே? பெரும்பாலும் பெண்ணைக் குற்றம் சொல்லும் வழக்கமுண்டு. ஆணிலும் அதுபோற் குற்றமிருக்கக்கூடும் என்று உணர்தல்வேண்டும். மலடாவதற்கு ஏதுக்கள் என்ன?

(அ) பெண்ணில்

1. முதிர்ச்சியடையாத சிகப்பை: நல்ல வளர்ச்சியும், தேக்குளிர்ச்சியும் உடைய பெண்ணும் கருவை ஏற்றுவளர்க்கும் முதிர்ச்சியும், சக்தியுமில்லரத் சிகப்பையை உடையவளாகவிருக்கலாம். இக்கூட்டத்தைச் சேர்ந்த பெண்களில், சாதாரண பெண்களில் ஏற்படும் மாதவிடாய்போன்று மாத விடாய் ஒழுங்காகவிராது; மாதக்கணக்கில் வராதேயிருத்தல்கூடும். வந்தாலும் இரத்தப் பெருக்கு மிகக் குறைவாயிருத்தல்கூடும்; விவாகமானதின்பின் நிகழும் சந்தோஷ சீவியம் காரணமாகச் சிகப்பை ஊக்கப்பெற்று முதிர்ச்சியடைந்து தன்கடமையை ஆற்றத்தொடங்கும். இதனாலேயே விவாகம் ஆனவுடன் தாயாகாமல் இரண்டு மூன்று வருடங்களின்பின் தாயாகிறான். 15, 20 வருடங்களின்பின் கர்ப்பவதியாகிப் பிள்ளைப்பெற்று வளர்க்கும் பெண்களுமுண்டு பெண் வயது முதிர முதிரக் கர்ப்பவதியாகும் தேகநிலை குறைவுபடுகிறதாயினும் 50 வயதுவரையும் நம்பிக்கை இழக்கவேண்டியதில்லை;

2. கோளங்கள் (Ovaries) தங்கள் கடமையாகிய முட்டை உண்டாக்கலீச் செய்யாதுவிடலாம். முட்டை பெண்ணில் உண

டாகி உதிராவிடின் பிள்ளை ஏது? நோய்கள் காரணமாக இந்நிலை ஏற்படலாம். வாலிப வயதில்வரும் உக்கிரமான கூகைக்கட்டும் (Mumps) இதற்கொரு காரணம்;

3. சிகப்பையின் வாயை மூடிபோல் அடைத்திருக்கும் சளி : ஆண்கிருமி சிகப்பையைச் சேர இந்தச்சளி தடையாயிருக்கும். இந்தத் தடை நிவர்த்தியாகும்வரை சிக உண்டாகமுடியாது;

4. போகத்துக்குப் போதாத யோனித்துவாரம் : இது இப்படி இருந்தால் போகம்தான் ஏது? அறியாமையால் குற்றம் எங்குள்ளதென்று தெரியாது வெட்கத்துக்கு அஞ்சி வேதனைப்படுகிறார்கள். சிறு சத்திரவைத்தியம் சீர்நிலையைக் கொண்டுவரும். போகத்துக்கு இருந்த தடை நீங்கியவுடன் மற்றத்தொடர் அவயவங்கள் நல்ல நிலையில் இருப்பதால் கார்ப்ப உற்பத்தி ஏற்படும்.

பெரும்பாலும் மேற்கூறிய குறைகள் இதற்கெனப் பயிற்சி பெற்ற தேர்ந்த வைத்தியர்கையால் குணமாகின்றன: மருந்துகள் சத்திரவைத்தியங்கள் எது தேவையோ அதை அல்லது இரண்டையும் உபயோகிப்பார்கள். பெற்றேராய்வர விரும்புவோர் விவாகமாகிப் பலன்கானுதபட்சத்தில், காலமதிகம் போக்காமல் காரணமியப் புறப்படல்வேண்டும். பெரும்பாலும் நிபுணர்கையில் இவைக்கு நிவர்த்தியுண்டு.

(ஆ) ஆண்ணில்

பெண்ணை மாத்திரம் சோதனைக்குள்ளாக்குவது போதாது ஆனாலும் சோதனைக்குள்ளாகவேண்டும். பெண்ணைப்போல் ஆணும் நோயின்காரணமாகவோ இயற்கை அமைப்பின் குறைகள் காரணமாகவோ இன்ததைப்பெருக்க முடியாதவராக இருத்தல்கூடும்:

1. ஆணகுறி சக்தியற்றதாய் தன்கடமையைப்புரிய இலாத்தாயிருத்தல்கூடும்: நோயின்காரணமாகப் பெலனை இழந்திருக்கலாம்; அன்றிப் பிறப்பிலேயே “பேடித்தனம்” கொண்டிருக்கலாம். இந்தநிலையில் இருக்கும் “ஆண்மகன்” எக்காரணம்பற்றியும் விவாகத்துக்கு உடன்படுதல் கூடாது. அப்படியின்றிச் செய்தால் தான் வெட்கித் தலைகுனியவேண்டி நேரிடும். பெண்ணை வாழ்க்கையையும் கெடுத்து அவரின் வெறுப்புக்கும் ஆளாவார். இப்படியானவர் சிலரை எம் தொழிற்துறையில் இடையிடை சந்திக்கிறோம். அவர்கள் எம்மைச் சந்திக்கவேண்டிய காலம் விவாகத்துக்கு முன் என்றிப் பின்னல்ல; விவகாரத்தில்தான் இவ்விவாகங்கள் முடிகின்றன.

2. கங்கிலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் விகாரங்கள் : ஆண்கிருமிகள் அதில் அடியோடில்லாது இருத்தல்கூடும்; மிக்குறைவாகக் காணப்படக்கூடும். அன்றிப் பெலனற்றனவாய் இருத்தல்கூடும்: ஆண்கிருமி இல்லாததாயின் பிள்ளையும் இல்லையே. குறைவாகக் காணப்பட்டால் சிசு உண்டாகும் வாய்ப்பும் குறைவே. பெலனற்றவையாயிருந்தால் பிரயோசனம் இல்லாதவையே; சிலரில் வெளியாகும் சுக்கிலத்தின் அளவும் மிக்குறைவாயிருக்கும். சாதாரணமாக ஒருமேசைக்கரண்டி கொண்டனவுக்குக் குறையாதிருத்தல் வேண்டும். இதற்குக் குறைந்தால் ஆண்கிருமித்தொகையும் குறையும். ஆண்கிருமி ஒன்றுமட்டுமே ஒரு பிள்ளையை உருப்படுத்த வேண்டுமாயினும் இயற்கை வகுத்தபடி கோடிக்கணக்காகக் கிருமிகள் இருந்தால்தான் முட்டையைச் சந்தித்துச் சிகவாகும் வாய்ப்புக்கூடும். இவற்றுள் பெருந்தொகையின் முட்டையை அனுகுமுன் மடிகின்றன. இக்குறையை நிவர்த்திசெய்யும் மருந்துகள் உண்டு. நிபுணரே குறைகளை அறியவும் ஆவனசெய்யவும் உதவுவர்.

3. மேகரோகங்கள் (Venereal Diseases) : கட்டுப்பாடில்லாத நடையினால் ஏற்படும் இந்நோய்களால் மலடு ஏற்படலாம். உடனுக்குடன் வெட்கத்துக்கு ஆளாகி ஒழுித்துமறைத்துத் தீரானோய்க்கு ஆளாகாது, வைத்தியாதவி தேடின் மலட்டுநிலை ஏற்படக் காரணமில்லை. இறக்கும்வரை வருந்தவும் தேவையில்லை.

4. கூகைக்கட்டு : பெரும்பாலும் பாலருக்கே வருகிறது. பாலிய வயதில் வருவதை வரவேற்கலாம். அவ்வளவு உக்கிரமாயும் வருவதில்லை, வாலிபவயதிலும் பின்பும் வருவது பெருந்திக்கை உண்டாக்குகின்றது. கடும்கரமாயிருக்கும்படி விதைகளும் வீங்கக்கூடும். ஆண்கிருமி உற்பத்தியையும் அழிக்கும்தன்மை வாய்ந்தது. அப்படி நேரின் பிள்ளையுற்பத்தியுமில்லையே. எனவே நல்ல பரிசோதனைக்குள்ளாகவேண்டும். நிபுணர்கையில் சிகிச்சையும் உண்டு. நிபுணர் என்னும்பொழுது நாம் எல்லோரும் அல்ல. இத்துறையில் தேர்ந்தவர்களையே (Specialists) குறிக்கும்;

33. தேவையற்ற பிள்ளை

கணக்கில்லாதோர் தமக்கு எல்லாச் செல்வங்களிருந்தும் பிள்ளைச்செல்வம் இல்லையே என்று கவலையுறுகின்றனர். ஆலயங்கள் சென்று ஒருமன்தினராய்ப் பிள்ளைவேண்டிப் பிரார்த்தனைசெய்கின்றனர்: நாடுவிட்டு நாடுசென்று இதே நாட்டமாகக் கோவில்களை வலம்வருகின்றனர். இது ஓர் உலகம். மற்றையபக்கத்தில் சிறு பான்மையினரால் வருடாவருடம் இயந்திரம்போன்று தவருது

இன்ததைப் பெருக்கிக் கூடும் வயிறுகளை நிரப்ப வழிகாலைது தாழும் சேயகளும் நோய்வாய்ப்பட்டு அல்லோகல்லோலப்படுகின்றனர். ஒர் அறையில் குடும்பந்தொடங்கிய இருவர் ஈசல்போன்று மக்கள் கூரும் இல்லாததாயின் பிள்ளையும் இல்லையே. குறைவாகக் காணப்பட்டால் சிசு உண்டாகும் வாய்ப்பும் குறைவே. பெலனற்றவையாயிருந்தால் பிரயோசனம் இல்லாதவையே; சிலரில் வெளியாகும் சுக்கிலத்தின் அளவும் மிக்குறைவாயிருக்கும். சாதாரணமாக ஒருமேசைக்கரண்டி கொண்டனவுக்குக் குறையாதிருத்தல் வேண்டும். இதற்குக் குறைந்தால் ஆண்கிருமித்தொகையும் குறையும். ஆண்கிருமி ஒன்றுமட்டுமே ஒரு பிள்ளையை உருப்படுத்த வேண்டுமாயினும் இயற்கை வகுத்தபடி கோடிக்கணக்காகக் கிருமிகள் இருந்தால்தான் முட்டையைச் சந்தித்துச் சிகவாகும் வாய்ப்புக்கூடும். இவற்றுள் பெருந்தொகையின் முட்டையை அனுகுமுன் மடிகின்றன. இக்குறையை நிவர்த்திசெய்யும் மருந்துகள் உண்டு. நிபுணரே குறைகளை அறியவும் ஆவனசெய்யவும் உதவுவர்.

பிள்ளைப்பெறுவதோடு மாத்திரம் பெற்றேரின்கடன் முற்றுவதில்லை. பெற்ற பிள்ளைகளைச் சீராய்நேராய் வளர்ப்பதும் அவர்களைப் பொறுத்ததே. இல்லையேல் தமக்குமாத்திரம் நித்திய அல்லைகளையும், தொல்லைகளையும் சேர்க்கின்றதல்லாது நாட்டுக்கும் லல்களையும், தெருக்களையும் திண்ணைகளையும் மெலிந்துவாடிய, நனர். நாட்டின் தெருக்களையும் திண்ணைகளையும் மெலிந்துவாடிய, நனர். நாட்டின் தெருக்களையும் தெவையற்ற பிள்ளையே” நாட்டுக்கருங்கக்கூறின் பெற்றேரின் “தேவையற்ற பிள்ளையே” நாட்டுக்கருங்கக்கூறின் பெற்றேரின் பெற்றேரின் இன்னல்களைக் கொண்டுவருகிறது. இது இல்லைச் சொல்லொன்று இன்னல்களைக் கொண்டுவருகிறது. இது இல்லைச் சொல்லொன்று இன்று சொல்லவும் வேண்டுமோ?

கிழமுத்தேசங்களில் சனப்பெருக்கம் உச்சநிலையை அடைந்திருக்கின்றது: இருபதுவருடங்களில் இருமடங்காகும் என்று கணக்கிடுகிறார்கள். பல்கிப்பெருகும் வயிறுகளை நிரப்ப உணவுகளை உற்கிடுகிறார்கள். பல்கிப்பெருகும் வயிறுகளை நிரப்ப உணவுகளை உற்கிடுகிறார்கள். இப்பொழுதே பத்திசெய்தல் கூடுமாயின் பயப்படவேண்டியதில்லை. இப்பொழுதே போதாக்குறையினால் உழலும் நாடுகள் வீழிப்படுதல் செயல்படுதல் போதாக்குறையினால் உழலும் நாடுகள் வீழிப்படுதல் செயல்படுதல் வேண்டும்: சனப்பெருக்கத்தைத் தடுப்பதே ஒருவழி. இல்லையேல் வேண்டும்:

பசியும், பட்டினியும் அவையைத்தொடர்ந்து நோயும், சாவும் பலாபலன்களாகும். இதனாலேயே அரசாங்கங்கள் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை நாடுகளில் கொண்டுவந்து அதில் வெற்றிகாணத் தீவிரமாய் உழைக்கின்றனர். நாமும் எங்கள் பூரண ஒத்துழைப்பை நல்கினால் வெற்றிகாணமுடியும்.

எப்படி?

ஓருபெண்ணுக்கு ஓருபிள்ளை பிறந்து மற்றையபிள்ளையை ஏற்று விக்கினின்றிப் பெற்றுவளர்க்கக் குறைந்தது 24 மாதங்கள் செல்லு தல்வேண்டும். பிள்ளையைத் தாங்கியதால் ஏற்பட்ட உடற்களைப் பும், பாலுட்டி வளர்த்ததாலேற்பட்ட தேக இழைப்பும் மாறி உடல், மனம் முந்திய சுகநிலையை அடைய இந்த 24 மாதங்கள் செல்லவே வேண்டும். எனவே இந்த வரம்புக்குள் சிசு உற்பத்தி தன்னில் உண்டாகாது பென் தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தங்கள் பொருளாதாரத் தகுதிக்கேற்ப மக்கள் ஓருவரோ, இருவரோ, அன்றி மூவர் நால்வரைத்தாமோ பெற்றவுடன் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டில் இறங்குதல்வேண்டும். இல்லையேல் தங்களையும் நாட்டையும் இடர்களுக்குள் இழுப்பவர்களாவார்கள். அது மட்டுமா? பிள்ளைகள் பசியால்வாட; மனம்பொருது தற்கொலை புரிபவர்களதான் எத்தனைபேர்? பொய், களவு, ஏமாற்றுதல் முதலிய தீயசெய்கைகள் கூடிவருவதும் இதனாலேயே. “பசிவந் திடில் பத்தும் பறந்திடும்” என்பார்கள். அவை நல்லொழுக்கங்கள் பத்துமே. பிள்ளைகள் பட்டினியாற் துடிக்க அதைத் தீர்க்கப் பெற்றேர் எதையும் செய்வார்கள் என்பது கண்கூடு.

குடும்பத்தைக் கட்டுப்படுத்த வழிகள்

1. புலன்டக்கம்: மகாத்மாகாந்தியடிகளும் அவர்போன்ற மற்றோரும் புலன்டக்கம் சிறந்ததும், எங்கள் பண்பாட்டிற்கு உகந்ததும் என்கிறார்கள். ஆனால் சாதுக்களாகமாற், திருமணஞ்செய்திருந்தும் இடையிடையல்லது தொடர்ந்தும் பிரமச்சரியம்பூண எத்தனைபேர்தான் திடசித்தம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள்; எத்தனை பெண்கள் இந்நோக்கத்தில் தங்கள் ஒத்துழைப்பை நல்குவார்கள். இருபகுதியினரும் மனமொருப்பட்டு இந்தமுறையில் இறங்கினால் மிகவும் நன்றே. தேகநலனும் அவர்களுக்குண்டே! இவர்களுக்கு வணக்கம் செலுத்தி மற்றவர்களுக்கு எது வழிவகை என்று ஆராய்வாம்.

2. புறக்கருவிகளும் மருந்துகளும்: உடல் உறவின் போது ஆணை செலுத்தப்படும் ஆண்கிருமிகள் பெண்முட்டையை அடைய விடாது தடுத்தலே குடும்பக்கட்டுப்பாட்டின் ஒரே ஒருவழி. இந் விடாது தடுத்தலே கொண்டுவருதல் வேண்டும். அவைகளில் ஒன்றைத் தட்ட தடைபோடப் பலமுறைகள் உண்டு. அவைகளில் ஒன்றை ஏற்று நடைமுறையில் கொண்டுவருதல் வேண்டும். அரசினர் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளில் பழக்கும் நிலையங்களை, ஆங்காங்கு ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். கர்ப்பத்தடைமருந்துகளும் இலவசமாகக் கொடுக்கிறார்கள். “ஹூப்” என்ற கருவியையும் உட்செலுத்திக் கருப்பத்தைத் தடுக்க உதவுகிறார்கள். பிள்ளையைத் தாங்கிப் பெற்றுவளர்க்க மனம் ஏவும்பொழுது இதை எடுத்துவிடலாம்; மருந்துகளை நிற்பாட்டிவிடலாம்.

3. சத்திரசிகிச்சை: சத்திரசிகிச்சைமூலம் பிள்ளை உற்பத்திக் குத் தடைசெய்யலாம். இந்தமுறையைக் கைக்கொண்டால் பின்குத் தடைசெய்யலாம். பெண்ணில் முட்டையை ஏந்மாற்றியமைக்க முடியாது போகும்: பெண்ணில் முட்டையை ஏந்திக்கொண்டுசெல்லும் பலோப்பியன் குழாயை அடைத்துவிடுவதே அந்தச் சிகிச்சையின் நோக்கம். அப்படிச் செய்தபின் ஆண்கிருமி அந்தச் சிகிச்சையின் நோக்கம். அப்படிச் செய்தபின் ஆண்கிருமி உப்புமுட்டை சந்திப்பு ஏற்படாது. இந்தச் சந்திப்பு ஏற்பொருதின் பிள்ளை உற்பத்தியும் இல்லையே. “இனி வேண்டாம்” படாதுவிடின் பிள்ளை உற்பத்தியும் இல்லையே. இந்தச் சிகிச்சைக்கு ஆளாகவேண்டும்; பிள்ளைகள் என்ற பின்னரே இந்தச் சிகிச்சைக்கு ஆளாகவேண்டும்; பெற்றபின் அந்தக்காலத்தி தேவையான கடைசிப்பிள்ளையைப் பெற்றபின் மேற்கொள்ளல் நன்றா பெற்றுப் போயே இந்தச் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளல் நன்றா பெற்றுப் பதின்நான்கு நாட்கள்போல் வைத்தியசாலையில் இருக்கநேரும்:

ஆனும் இந்தநோக்கத்துடன் சத்திரசிகிச்சைக்கு ஆளாகலாம்: விதையில் உண்டாகும் ஆண்கிருமிகள் ஆண்குறியை அடையாது தடுத்தலே இதன் நோக்கம். இதுவும் ஓர் அறுவைச் சிகிச்சையே செய்து மூன்றுநாட்களிலேயே தன்னுடைய கடமைகளில் ஈடுபட வழியில் உண்டுக்கோ பெண்ணுக்கோ ஒரு தீங்கும் லாம். இச்சிகிச்சைகளால் ஆனுக்கோ பெண்ணுக்கோ ஒரு தீங்கும் லாம். ஏற்படுத்தில்லை என்பது நிபுணர் கருத்து: பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை என்பது நிபுணர் கருத்து: பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் வழைமேபோல் வந்துகொண்டேயிருக்கும் இருவருக்கும் போகப்பிரி யம் குறைவுபடாது. தேகத்திலும் ஒருவித அநர்த்தமும் நேருவதா யம் குறைவுபடாது. வலையிலிலை. வலையிலையாவது இந்திரியக்குறைவாவது அல்கத் தெரியவில்லை. வலையிலையாவது இந்திரியக்குறைவாவது அல்கத் தெரியவில்லை. சேர்க்கைக்கு இச்சையாவது சக்தியாவது குறைவுபடுவது சேர்க்கைக்கு ஆனே பெண்ணே ஒருவர்மட்டும் இச்சிகிச்சைக்கு ஆளானால்போதும்:

இயற்கைக்கு எதிராக இத்தடைகளை விதிக்கும்பொழுது ஆண் பெண்ணுக்கு விக்கினம் எதுவும் சேராதிருக்குமோ என்று ஒரு கேள்வி எழுகின்றது. நிபுணர்கள் ஒன்றுமே நேராதென்கிறார்கள். இருந்தும் நாம் உற்றுநோக்கும்பொழுது மனச்சாந்தம் தம்பதி

களுக்குப் பங்குபடாமல் இருக்கமுடியாது. என்பது வெளிப்படையே இக்கட்டுப்பாடுகளால் ஏற்படும் சமாதானவீனத்தையும் கட்டுப் பாட்டுக்குள்ளானவர்களிடம் சம்பாஷிக்கும்பொழுது காணக்கூடிய தாக இருக்கின்றது. கட்டுப்பாடில்லாத பிள்ளைப்பெறுதலால் ஏற்படும் கவலைகளையும், கட்டுப்பாட்டால் ஏற்படும் நிம்மதியின்மை முதலியவைகளையும் தராசில்போட்டு ஆராயும்போது கட்டுப்பாடு உகந்தது என்று கொள்ளவரும். பல்லாயிரம்பேரில் ஒருவருக்கேதும் விததியாசம் ஏற்படுகிறது என்று இம்முறைகளைக் கைப்பற்றுதலிடமுடியாது. கார் அக்சிடன்ட் போன்று அதுநடக்கும்; ஆனால் நாம் கார் ப்பிரயாணத்தைத் தவிர்ப்பதில்லை.

4. இயற்கைவழி : இயற்கையோடு ஒத்த மற்றவழிகளும் உண்டு: நூற்றுக்குநாறு பலன் அளிக்காவிட்டாலும் பலன் உண்டு என்பதற்கு ஜயமேயில்லை. பெண்ணின் முட்டை முதிர்ந்து உதிர்வது இருதிட்டுகளுக்குச் சரிநடுக்காலத்திலேயே, முதிர்ந்த முட்டை சிசப்பையை நோக்கிப் பிரயாணம் செய்யும் அந்தக்காலமே சிச உற்பத்திக்கு மிகச் சராதகமான காலம். இந்தக்காலத்தில் ஆண் பெண் படுக்கை பகிராது இருத்தல்வேண்டும் மாதனிடாயாகி 12 நாட்தொடங்கி 19 நாட்கள்வரையே அக்காலமாகும். இன்னும் இருநாட்களை முன்னும் பின்னும் சேர்த்தால் கூடியவெற்றிக்கிடமாயிருக்கும் பத்தாம்நாள் தொடங்கி இருபத்தேராம் நாள்வரை போத்தைப் புறக்கணித்தல் வேண்டும்:

இந்தமுறையில் ஒரு கஷ்டமுண்டு. எல்லாப் பெண்களும் சரியாய் 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தீட்டாவதில்லை. குறைந்த காலத்தில் தீட்டுக்காணப்படுவதற்கும், கூடியகாலத்துக்கொருமுறை தீட்டுவருபவர்களும் உண்டு: அவர்களுக்கு ஒருவழியுண்டு. காய்ச்சல் அளவிடும் கருவிகொண்டு நாளும் காலை ஒரு குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில் காய்ச்சலை எடுத்துக் குறித்துவருதல்வேண்டும்; அப்படிச் செய்துவரும்பொழுது ஒருநாள் அக்காய்ச்சல் குறைதலைக் காணலாம். அன்றான் பெண்களில் அடிவயிற்றில் ஒருபக்கத்தில் சிறுநோ (Ovulation Pain) ஏற்படுகிறது. இதை அவதானிப்பவர்கள் மிகச்சிலரே. அன்றே முதிர்ந்த முட்டை உதிரும் நாள். அதனால் உண்டாகும் நோவே அது. கிட்டத்தட்ட ஒரு அளவான கால எல்லையில்தான் இது ஏற்படுகிறது. இரண்டு மூன்று மாதங்கள் காய்ச்சலை எடுத்து அந்த நாட்களை நிட்சயித்துக்கொண்டு மூன்றுநாட்களும் பின் மூன்றுநாட்களுமாய் அந்தநாளுடன் ஏழு நாட்கள் உடல்உறவைத் தவிர்த்தல்வேண்டும். இக்காலத்திலேயே ஒருவித சளிபோன்ற திராவகம் யோானிலாசவில் தென்படும்;

இதை “வழுவல்” என்று சொல்லுவார்கள். வழுக்கும் தன்மையானது; நூல்போன்று இழுபடும். இது வெளிப்படும் காலத்தில் தேகச்சுடு குறையும் நாளும் வருவதை அவதானிக்கலாம். (நோய் நிமித்தம் சளியாய் வருவது வேறு. இது தூர்நாற்றம் வீசுவதாய் இருக்கும்; எக்காலத்திலுமிருக்கும்). பிள்ளை உற்பத்திக்கு ஞாய் இருக்கும்; கூடியிருக்கும். எனவே பிள்ளை உற்பத்தியைத் தடுக்கும்கூடியிருக்கும். எனவே பிள்ளை இந்திருக்கவேண்டும். இம்கூப்புருஷன் மனைவி இந்நாட்களில் பிரிந்திருக்கவேண்டும். இம்முறை இயற்கையோடு ஒத்திருப்பதாலும், தங்கேதும் கடைப்புமிகு பிடிப்பவர்க்கு நேராதாகையாலும் எச்சமயங்கஞக்கும் ஏற்றதாயிருப்பதாலும் பிள்ளைப்பேற்றைத் தடுக்க இதுவுமோர் நல்லவழி. பிள்ளைக்குப் பிள்ளை இடைத்தாரத்தைக் கூட்டவும் இம்முறையைக் கையாளலாம். குறைந்த தொகையினராகிய நாம் பிள்ளைகளை நன்குவளர்க்கச் செல்வமிருந்தால் தீவிரத்தடையில் இறங்காது இம்முறையைக் கைப்பற்றிப் பேற்றைத் தேவைப்படி குறைக்கலாம். மேற்குத் தேசங்களிலும் பிரதானமாய் அவுஸ்திரேலியாக் கண்டத்திலும் குடும்பங்கள் வழுவல்காலத்தை வழுவாமல்பற்றிப் பலன் காண்கிறார்கள். சளித்தன்மை வெளிவருவாமல்பற்றிப் பலன் காண்கிறார்கள். இந்த நாட்வதை அவதானிக்க எந்தப் பெண்ணைலும் முடியும். இந்த நாட்களைத் தவிர்ப்பதால் பலன்பெறலாம் என்று கணக்குகளுடன் காட்டியவர் அவுஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் யோன் பில்லிங்ஸ் (Billings) அவருடைய சகாக்களும் இதைப் பாராட்டிப் போப்பாண்டவர் அவர்கள் (Papal Knighthood) என்னும் பட்டத்தை அவருக்கு அளித்தார்:

34. தொற்றுநோய்த் தடுப்புமுறைகள்

பிறந்த பிள்ளைகளைக்கொல்லும் கொடிய தொற்றுநோய்களி லிருந்து தடுக்கக்கூடியதாயிருப்பது நாம்செய்த புண்ணியமே; அப்படியிருந்தும் அறியாமையாலும், அறிந்தும், பெற்றுள்ள கவலையீனத்தாலும், பிள்ளைகள் அந்நோய்களுக்காளாகித் தவிக்கிறார்கள். அது தூர்அதிர்ஷ்டமே. சயரோகம் ஏற்பட்டால் எத்துணைத் துண்பம். நினைக்கவும் மனம் கலங்கவில்லையா? அப்படியே சிந்தித் துப்பாருங்கள். ஏற்புநோய் தொண்டைக்கரப்பன், குக்கல், இளம் பிள்ளைவாதம், அம்மை ஆகிய இவைகளெல்லாம் பொல்லாக்கொல்லும் தரத்தன. தப்பினாலும் தேகத்தரத்தைக் குறைப்பன: ஆபாடியிருக்க அளவைகளை வாராது கடுக்கும் வழிவழைகளுமிருக்க

நாம் பாராமுகமாயிருந்தோமாயின் நாம் மன்னிக்கப்படவேண்டிய வர்கள்தாமோ? பிள்ளைகளுக்கும் நாட்டுக்கும் நாம் எம்மை அறியாதே துரோகிகள் ஆகின்றோம். வெறும் மன்னல்ல நாடு. அதில் வசிக்கும் நாமே நாடு.

1. சயரோகத் தடுப்பு: பிறந்த முதற்கிழமையே சயரோகத் தடுப்புச் சோடப்படல்வேண்டும். பெரிய வைத்தியசாலைகளில் இரண்டாம் மூன்றாம் நாட்களில் போடும் வழக்கம் வந்துவிட்டது. எந்த வைத்தியசாலையிலுமே பேரடப்படல்வேண்டும். அப்படியானால்மட்டுமே பெரும்பாலான குழந்தைகள் இந்தச் சிகிச்சைக்குள்ளாவார்கள். சயரோகம் பரவாது தடுக்க ஒரு சிறந்த வழியும் இதுவே. இந்த மருந்து செலுத்தப்பட்டது என்று பெற்றே ருக்கு அறிவிக்கப்படல்வேண்டும். இந்த மருந்து பாய்ச்சப்படும் வைத்தியசாலைகளில் பிறக்கும் குழந்தைகள், ஒத்துப்பார்க்கும் போது மிகச்சிலரே. எனவே மற்றைய பெரும்பாலான பிள்ளைகளும் இந்த மருந்தைப் பெறச்செய்வது பெற்றேரின் கடன். எந்த வயதிலும் இந்த மருந்தை ஏற்றலாம். ஆனால் தாமதிப்பது கூடவே கூடாது. சுகாதாரக் கந்தோர்களில் விசாரித்து இந்த மருந்துபோடும் இடத்தைத் தேடிச்சென்று இந்தப்பிள்ளைகள் இந்தமருந்தின் நன்மையைப் பெறச்செய்தல் வேண்டும். சயரோகத்துடன் பிள்ளைகள் பிறப்பதில்லை. பிறந்தபின்பே தொற்றுகிறது.

ஏற்றியபின் சம்பவிப்பன: மருந்து பாய்ச்சப்பட்ட இடத்தில் சுகடித்த வீக்கம்போல் ஒருசிறு வீக்கம் தோன்றும். சில நிமிடங்களில் அது மாறிவிடும். 10, 12 நாட்கள் செல்லவே அந்த இடம் சிவத்து மினாகு அளவு கட்டியாகத் தோன்றும். அது பின் பழுத்து சிதலும் வரக்கூடும். இரண்டு மூன்றுமாதங்களில் அது தாஞ்கவே மாறிவிடும். ஒரு வைத்தியமும் தேவைப்படாது. ஆனால் அழுக்குப்படாது பாதுகாக்கப்படல்வேண்டும்.

2. ஏற்புவலி, தொண்டைக்கரப்பன், குக்கல்: இவை மூன்று நோய்களையும் தடுக்கக்கூடியதாய் ஒருமுறையிலேயே ஒரே ஊசியால் பாய்ச்சக் கலந்த மருந்துகள் உண்டு. (*Triple Vaccine*) இரண்டு மாதங்கள்சென்ற குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்: தாயிடமிருந்து பெற்ற இயற்கையான நோய்த்தடைச் சக்தி, ஏற்பு, தொண்டைக்கரப்பனைப் பொறுத்தளவில் பிள்ளைக்கு ஆறுமாதங்கள்வரையுண்டு. குக்கலைத் தடுக்கும் சக்தி அறவே கிடையாது. குக்கல் சிறுகுழந்தைகளைக் கொல்லும் நோய் என்றே சொல்லவேண்டும். கிராமத்தில், அயலில் குக்கல்நோயிருந்தால் இரண்டுமாதங்கள் கழியுமுன்பே கொடுத்தல் வேண்டும், முதல் ஊசிபோட்டு நாலு

தொடங்கி எட்டுக்கிழமைகளில் இரண்டாம் ஊசிபோடுதல்வேண்டும். மூன்றாம் ஊசியும் இரண்டாம் ஊசிபோட்டு நாலுகிழமைகள் கழிந்தபின் போடலாம். நாலுமாதங்கள் கழியவேண்டும் என்ற சொல்லும் நிபுணரும் உள்ள. எதற்கும் ஊசிபோடும் வைத்தியர் சொல்வதை ஏற்றுக்கொள்ளலாம். பிந்துவதால் தீங்கில்லை: தடைச்சக்தி குறைவதும் இல்லை; மூன்றாம் ஊசிபோட்டு இரண்டு வருடங்கள் கழிந்தபின் பின்பும் ஒன்று போடுதல்வேண்டும். அது ஏற்பும் தொண்டைக்கரப்பன் தடைமருந்தும் கலந்ததாய் மாத திரும் இருக்கலாம். குக்கல் தடைமருந்து தேவையாகாது. வயது செல்லச்செல்லக் குக்கல்வருவதற்கு ஏது இயற்கையாகவே குறைந்து கொண்டுபோகும்.

மருந்து பாய்ச்சிய இடத்தில் சிறிது வீக்கம் உண்டாகக்கூடும்: சிறிது காய்ச்சலும் ஏற்படும். டிஸ்பிரின் அல்லது அஸ்ப்பிரின் அல்லது பனடோல்போன்ற குளிகையில் காற்பங்கு போதுமானது காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த. சிறிது காய்ந்தாலும் வலிப்பு ஏற்படக் கூடும்: குழந்தைகளில் இளம்பிள்ளைவாத நோய் அயலில் பரவலாய் இருந்தால் இந்த ஊசிமருந்துகள் பாய்ச்சவதைப் பின்போடல் வேண்டும். எதற்கும் இதற்கென வைத்திருக்கும் அரசினர் வைத்தியரைக் கலந்து ஆலோசித்தல்வேண்டும்.

3. இளம்பிள்ளைவாதம்: பிள்ளையின் சீவியத்தைப் பாழாக்கும் இக்கொடிய நோயைத் தடுக்கும் மருந்து மூன்றாம் மாதம் கொடுப்பதேவன்டும். தொடர்ந்து ஆறுகிழமைகளால் எட்டுக் கிழமைகள் படவேண்டும். கொடூப்பதேவன்டும். ஒருவருட முடிமுடியமுன் இரண்டாம் முறை கொடுப்பதேவன்டும். நேர்ய்த்தடுப்பு மருந்து கள் யாவும் சுகாதாரக் கந்தோரில் சுகாதாரவைத்தியரிடம் சுகமாய் கட்டணமெதுவுமின்றிப் பெறலாம். கவலையீன்த்துக்கு இடம் கொடாது அவரிடம்போய் இவைகளைப் பெறுவது பெற்றூரின் தலையாய் கடனாகும். மேல்வகுப்பினரும், நடுவகுப்பைச் சேர்ந்தவர்களும் இவைகள் கொடுப்பதில் அக்கறை எடுப்பதைக் காணலாம். ‘பட்டகாலே படும்’ என்பதற்கேற்ப ஏழைகளுக்கே இவை இருக்கின்றன; இலவசமாய்ப் பெறலாம் என்பது தெரியாதிருக்கின்றது. பிரசவசாலைகளில் சுகாதாரப் பகுதியினர் அவர்களுக்கு இவை கிட்டத்தக்கதாய்ப் பிரசவசாலைகளையிருந்து அவர்கள் அதைப்பெறவும் வசதி செய்யவேண்டும்.

4. அம்மை? இதற்குரிய தடுப்புப்பால் குற்றுவதை இந்தியாவில் பிறந்த நாட்களிலேயே செய்கிறார்கள். முதற்கிழமையிலேயே பிரசவசாலைகளில் சுகாதாரத் தடுப்புசிபோட்டு அம்மைப்பாலும் கட்டிலிருக்கிறார்கள். அம்மை பரவலாய் உள்ள இந்தியாவில் இந்த

நடைமுறையைத் தொடர்ந்ததால் தக்கவெற்றியும் பெற்றிருக் கிறார்கள். சென்னைமாநகரில் அம்மை அறவே ஒழிக்கப்பட்டதென்றும் சொல்லலாம். இலங்கையில் இந்நோய் இல்லாதபடியால் ஆறுமாதங்கள் கழித்தும் கட்டலாம். நாட்டில் நோய்கண்டால் முன்பே கட்டவேண்டும் பால்கட்டிய இடத்தில் 10, 12 நாட்களில் சிறு பருப்போல் தோன்றிப் பழுத்து அயர் உண்டாகிக்காய்ந்து அழியாத காயமாகும். சிறிது காய்ச்சலும் தோன்றக்கூடும். பன்டோலோ, அஸ்பிரினே அல்லது டிஸ்பிரினே கொடுக்கலாம். குளிகையின் காற்பங்கு போதுமானது. புன் தானேகாயும் தன்மை உடையது: இலைகுழை அரைத்துப்போடுவது பிள்ளையைத் தீங்குக்குள் இழுப்பதாகும். ஏற்புநோய்தனங்கும் ஏற்படக்கூடும். புன் தானுகவே பாறமறுத்துப் பெரிதாகும் தன்மை ஏற்பட்டால் வைத்தியரை நாடவேண்டும். பால்கட்டுபவர் சொல்லும் புத்திமதிகளை ஏற்று அதன்படி நடத்தல்வேண்டும்: பால்கட்டும்பொழுதே செய்யவேண்டியதைக் கேட்டு மனதில் பதித்துக்கொள்ளவேண்டும். பால்கட்டுக்கு ஒவ்வாதவர்கள்: சொறி, சிரங்குடைய தாயின்சேய், இவைகளையுடைய சேய். மற்றையது காய்ச்சல், இருமல் உள்ள பிள்ளை.

5. சின்னமுத்து, செங்கைமாரி. கூடைக்கக்டு, பொக்கிளிப்பான் : இவற்றுக்குக்கூடத் தடுப்புமருந்துகள் வந்துவிட்டன. எங்கு வீசுவது என்று ஏங்கவைக்கும் நாபிக்கொடியுடன் தள்ளப்படும் ‘பிளசன்று’ என்னும் அந்தச் சதையும் அதிலிருந்து பெருகும் இரத்தமும் கவனமாகக் கெடாது பாதுகாக்கப்பட்டுப் பிரசவவைத்தியசாலைகளிலிருந்து மருந்துண்டாக்கும் நிலையங்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. அவைகள் இந்தத் தடுப்புமருந்துகள் உண்டாக்க உதவுகின்றன. உலக சுகாதார நிறுவனம் அம்மருந்துகளைத் தடுப்புக்கு ஏற்றவையென்று எப்போதோ ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டது. மேற்குநாடுகளில் இம்மருந்துகள் பயன்படுத்தவும் படுகின்றன. இங்கும் சிறிது காலங்களில் ஏற்கப்பட்டுப் பயன்படுத்தக்கூடும். எனவே தாய் ஒரு தங்கச்சொத்து: சேயைத் தருவது மாத்திரமல்லச் சேயைத் தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும் நாம் நினையாதமாதிரியே உதவுகின்றோம் நிலத்துள் புதைக்கக் மனமில்லாது ஆவில் தொங்கவிடப்படும் அந்தத் தாமரை இலைபோன்ற ‘பிளசன்று’ நோய்த் தடுப்புமருந்துகள்செய்ய உதவுகின்றது! உலகில் கழிக்கக்கூடியன் ஒன்றுமே இல்லை என்பதை ஊன்றியோசித் தால் நாம் உணர்வோம்.

வையகம் வாழ வழிவகுப்பவளே தாயே!

வணக்கம்

வினாக்கள்

பிரசவநிலையத் திறப்புவிழா



இவை

போதுமையிலையங்களாகவும் மாறவேண்டும்.

‘கோதிடப்பிரகாச அச்சியந்திரசாலை, கொக்குவில்.