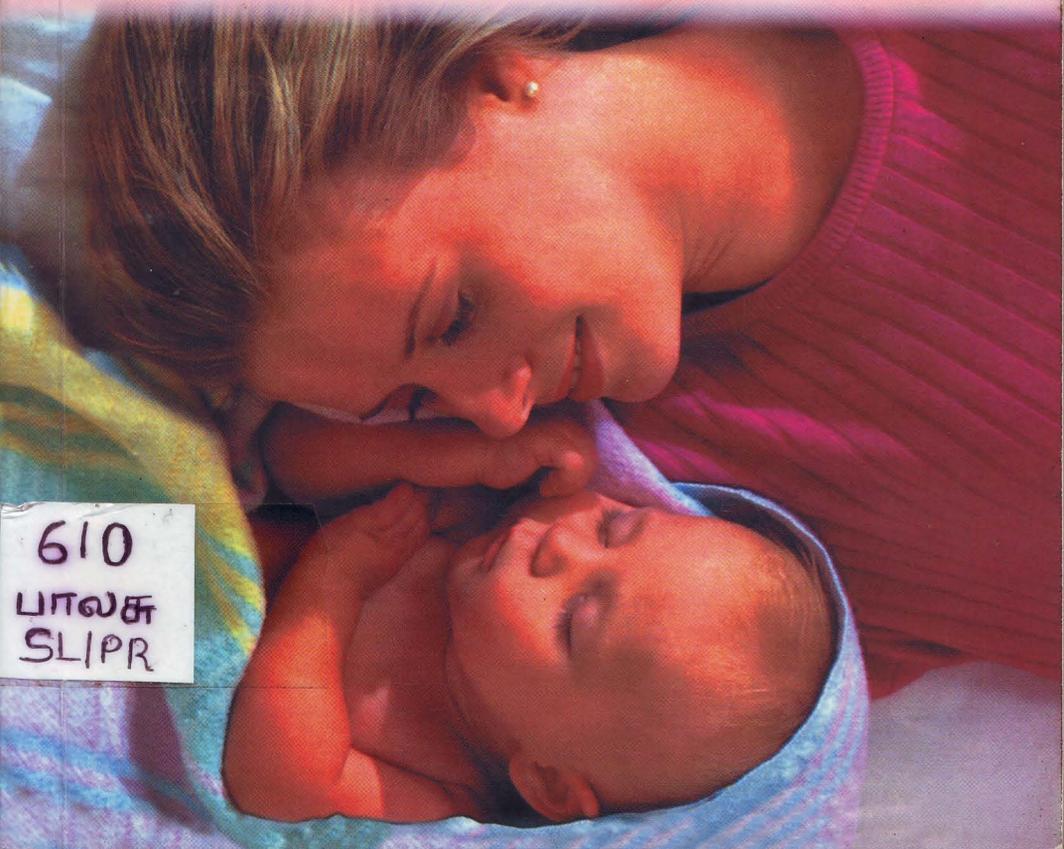


தாயுயும் சேயுயும்

இராஜேஸ்வரி
பாலசுப்பிரமணியம்



610

பாலசு
SLIPR

தாயும் சேயும்

இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம்

M. A. Medical Anthropology

B. A. (Hons) Film & Video

SRN, RSCN. Cert. in Health Education

வெளியீடு:

மீரா பதிப்பகம்

கொழும்பு - 06.

26ஆவது வெளியீடு

Title of the book : THAAYUM SEYUM
Author : Rajeswari Balasubramaniam
Rights : Author's
Date of Publication : 27th January 2002
Publishers : Meera Pathippakam
191/23, Highlevel Road, Colombo - 06.
Phone : 826336
Printed by : Page Setters
113, Ginthupitiya Street, Colombo - 13.
Phone : 074 - 610391
Price : Rs. 200/-

நூலின் பெயர் : தாயும் சேயும்
நூலாசிரியர் : இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம்
உரிமை : ஆசிரியருக்கே
பிரசுர திகதி : ஜனவரி 27, 2002
பிரசுரம் : மீரா பதிப்பகம்
191/23, ஹைலெவல் வீதி, கொழும்பு - 06.
தொலைபேசி : 826336
அச்சு : பேஜ் செற்றோஸ்
113, ஜிந்துப்பிட்டி வீதி, கொழும்பு - 13.
தொலைபேசி : 074 - 610391
விலை : ரூபா 200/-

இலங்கைத் தமிழரின்
விடுதலைப் போரில்
தாய் தந்தையரை இழந்து
அநாதைகளாய் வாடும்
ஏழைத் தமிழ்க் குழந்தைகளுக்கு
இந்நூலினை
அர்ப்பணிக்கிறேன்.

உள்ளே

	பக்கம்
தாயும் சேயும்	1
குழந்தை பெற முதல் கவனிக்கப்பட வேண்டிய தாய், தகப்பனின் உடல், உள நிலைகள்	3
ஆண், பெண் இனவிருத்தி உறுப்புக்கள்	8
ஒரு புதிய உயிரின் பரிமாணம்	16
தாயின் வயிற்றில் ஒரு சிசுவின் வளர்ச்சி	20
மலட்டுத் தன்மை	27
கருவைத் தாங்கும் தாயும் அவளுக்குத் தேவையான உணவும்	33
கர்ப்ப காலத்தில் வரும் சில சிக்கலான பிரச்சினைகள்	37
இரட்டைக் குழந்தைகள்	49
கர்ப்ப காலமும் தாம்பத்திய உறவும்	51
கர்ப்ப காலத்தில் வைத்திய பரிசோதனைகள்	54
பிரசவத்திற்குத் தயார் செய்தல்	58
பிரசவம்	59
புதிய பிறப்பு!	67
குழந்தையின் உணவு	70
குழந்தை பெற்ற தாயின் நிலை	74
குழந்தை	78
குழந்தைக்கு வரக்கூடிய தொற்று நோய்கள்	85
தொற்று நோய் வந்த குழந்தையை எப்படிப் பராமரிப்பது?	91
வளரும் குழந்தையின் உணவு	95
எமது நாளாந்த உணவும் அதில் அடங்கியிருக்கும் சத்துக்களும்	107
மனித வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் (விட்டமின்ஸ்)	110
கனியுப்புக்கள்	114
குழந்தையின் வளர்ச்சி	121
குழந்தைகளின் பழக்க வழக்கங்கள்	128
நாளாந்த பழக்க வழக்கங்கள்	132
குழந்தை பிறந்தபின் தாம்பத்திய உறவு	137
மனித வளர்ச்சியை நெறிப்படுத்தும்	
கலாசார, சமுதாய, மதவழிபாட்டு நம்பிக்கைகள்	139

முன்னுரை

ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான, பெறுமதி வாய்ந்த, உன்னத கடமை ஒரு குழந்தைக்குத் தாயாவதுதான். தாய்மை என்பது பத்து மாதம் குழந்தையை வயிற்றில் சுமந்து, அதனைப் பெறுவதுடன் நிறைவுறுவதல்ல. மொட்டு மலர்ந்து மகரந்தத்தை ஈர்த்து காய்த்துக் கனியாவதற்குள் எத்தனை மாற்றங்கள். ஒரு பெண் பூப்பெய்தும் பருவம் முதற்கொண்டு இயற்கை அவளைத் தாய்மைக்குத் தயார்படுத்துகிறது. அவளது உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

தாயாகும் பயணத்தின்போது ஒவ்வொரு பெண்ணும் உடல்ரீதியாகவும், உளரீதியாகவும், சமூகரீதியாகவும் பல புதிய வித்தியாசமான அனுபவங்களுக்கு ஆளாகின்றாள். கற்பனைக்கும் எட்டாத பல புதிய கேள்விகளும் பிரச்சினைகளும் அவள் முன் விஸ்வரூபமாக எழுகின்றன. குழந்தை பிறந்தபின் அதனை வளர்த்தெடுப்பதில் இன்னும் பல சவால்கள் அவளுக்குக் காத்திருக்கின்றன.

தாயாகுவதற்கு முன்னரும் தாயான பின்னரும் அவள் தனது கடமைகளைத் துணியோடும், சரியாகவும் எதிர்கொள்ள உதவக்கூடியவை எவை?

அனுபவம்தான் உண்மையான போதகன் என்று சொல்வார்கள். சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் மகப்பேறு பற்றியும், குழந்தை வளர்ப்புப் பற்றியும் அவள் போதிய அறிவைப் பெறுவதாயின் எத்தனை குழந்தைகளைப் பெற்றபின் அவள் அதற்கான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். முதலில் பிறக்கும் குழந்தையின் நிலை என்னாவது? அனுபவங்களால் முதிர்ந்த தாயினதும் உறவினர்களினதும் ஆலோசனைகள் உதவக்கூடும். ஆயினும் அவர்களின் உதவிகூட இன்றைய புலம் பெயர்கின்ற, இடம் பெயர்கின்ற சூழலில் பெரும்பாலான இளம் பெண்களுக்கு கிடைப்பது அரிதாக இருக்கின்றது.

இன்று தாய்மை பற்றிய புதிய விஞ்ஞான பூர்வமான உண்மைகளும், மருத்துவ ஆய்வுகளும், தகவல்களும், ஆலோசனைகளும் தினம் தினம் புதிதாக வெளியாகின்றன. இவை பெரும்பாலும் ஆங்கிலத்தில் வெளியாகின்றன. இவை யாவும் அவளின் தாய்மைப் பயணத்தை வழிநடத்தப் பெரிதும் உதவும். ஆயினும் ஆங்கில வாசிப்புப் பரிச்சயமின்மையால் இவையும் எமது இளம் தாய்மாருக்கு எட்டாக் கனிகளாகவே இருக்கின்றன.

இந்த நிலையில் திருமதி இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் தாயும் சேயும் என்ற புதிய நூல் மிகவும் பயனுள்ள வரவாக இருக்கின்றது. ஒரு பெண்ணின் முக்கிய சவால்களான கருத்தரித்தல், கர்ப்பகாலம், மகப்பேறு, புதிய சிசுவை வளர்த்தெடுத்தல் ஆகிய நான்கு துறைகள் பற்றியும் நூலாசிரியர் இந்நூலில் எடுத்தாள்கிறார். உண்மையில் மேற் கூறிய நான்கு துறைகளும் தனித்தனி நூல்களாக எடுத்தாள்வதற்கான ஆழமும், விரிவும் தேவையும் கொண்டவையாக இருந்த போதிலும் அவை சாத்தியப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் தமிழில் குறைவு என்பதையும் மறுப்பதற்கில்லை.

ஏனெனில் தமிழில் அறிவியல் மற்றும் பொதுமக்களுக்கான நலவியல் நூல்கள் மிகக் குறைவாகவே வெளியாகியுள்ளன. இலங்கையின் முதல் மருத்துவக் கல்லூரியும் சுயமொழி மருத்துவப் போதனையும் டொக்டர் கிரீன் அவர்களால் 1855இல் தமிழில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட போதும் தமிழில் நலவியல் நூல்கள் இன்னும் பரவலாக வெளிவரவில்லை.

மகப்பேறு சம்பந்தமாக பேராசிரியர் சின்னத்தம்பியின் மகப்பேற்று மருத்துவம், டொக்டர் ச. இராசரத்தினத்தின் தாயும் பிள்ளையும், டொக்டர் நந்தியின் (பேராசிரியர் சிவஞானசுந்தரம்) அன்புள்ள நந்தினி, டொக்டர் எம். கே. முருகானந்தனின் தாயாகப்போகும் உங்களுக்கு ஆகிய நான்கு நூல்கள் மட்டுமே சென்ற ஏழு தசாப்த காலத்தில் வெளியாகியுள்ளன. குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி டொக்டர் நந்தியின் நந்தினி உன் குழந்தை என்ற ஒரு நூல் மட்டுமே கிடைத்துள்ளது. இவை யாவும் மீள்பதிப்போ, புத்தாக்கம் செய்யப்பட்ட பதிப்புகளோ காணாத நிலையில் அந்த காலங் கடந்த நூல்கள் கசங்கிப் பழுப்பேறிய போதும் பல கைமாறித் திரிகின்ற அவல நிலையே நிலவுகின்றது. இத்தகைய நூல்களுக்கான தேவையில் பாரிய வெற்றிடம் நிலவுகின்ற இன்றைய சூழலில் இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் தாயும் சேயும் பரவலான வரவேற்பைப் பெறும் என்பது நிச்சயம். அதற்கான தகுதியும் இந்நூலுக்கு இருக்கிறது.

சிறுகதை, நாவல் என தமிழ் படைப்பிலக்கியத் துறையில் கடந்த மூன்று தசாப்தங்களாக தொடர்ந்து இயங்கி வருபவர் இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம். 'ஒரு கோடை விடுமுறை' முதல் 'அவனும் சில வருடங்களும்' வரையான அவரது படைப்புகள் எமக்கு வித்தியாசமான அனுபவங்களைத் தந்தன. துணியும், ஆற்றலும், வசீகரமான நடையும் கொண்ட படைப்பாளி அவர். இன்று அவர் தமது எழுத்தாற்றலை நலவியல் துறைக்கு விஸ்தரிப்பதன் மூலம் அறிவும், ஆரோக்கியமும், வீரியமும் கொண்ட புதிய தமிழ்ப் பரம்பரை உருவாவதற்கு அத்திவார

மிடுகிறார். குழந்தை நல ஆலோசகராகக் கடமையாற்றும் அவர் இந் நூலை எழுதுவதன் மூலம் தனக்குரிய வரலாற்றுக் கடமை ஒன்றைப் பூர்த்தி செய்கிறார் எனலாம்.

குழந்தை நல ஆலோசகராகப் பல ஆண்டுகள் கடமையாற்றியதால், நிறைந்த அனுபவமும், அறிவும் பெற்ற அவரிடமிருந்து இன்னும் பல நலவியல், மனநலவியல் துறைசார்ந்த நூல்களை தமிழ் வாசகர்கள் கோரி நிற்கிறார்கள்.

இத்தகைய ஒரு நூல் வெளிவர வேண்டும் என நூலாசிரியரை வற்புறுத்தி அவரை எழுதத் தூண்டியதுடன், நூலாசிரியர் லண்டனில் வதியும் நிலையில் இங்கு இந்நூலின் வரவிற்கான முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக்கொண்டவர் நண்பர் நீர்வை பொன்னையனாவார். அவரது தன்னலமற்ற சேவை போற்றுதற்குரியது.

இது மீரா பதிப்பகத்தின் இன்னுமொரு தரமான வெளியீடு. இரத்தின வேலோனின் புதிய பயணத்துடன் ஜூலை 1996 இல் பயணிக்க ஆரம்பித்த மீரா பதிப்பகம் இலக்கியத்தில் தணியாத தாகம் கொண்ட இரத்தினவேலோனின் அயராது உழைப்பினாலும், சிறுகதைப் படைப்பில் உன்னதத்தை எட்டிய ரஞ்சகுமாரின் அச்சகக் கைவண்ணத்திலும் இருபத்தைந்திற்கும் மேற்பட்ட அழகிய நூல்களைப் பிரசுரித்திருக்கிறது. இரண்டு கலைஞர்களின் தயாரிப்பு என்பதால் கண்ணுக்கு இதமான எழுத்துருக்களுடன், அழகிய அட்டைகளுடன் நேர்த்தியான புத்தகங்களாக வெளியிடுகிறார்கள்.

படைப்பிலக்கியத் துறையுடன் தமது வெளியீடுகளைக் குறுக்கிக் கொள்ளாமல் நலவியல், அழகியல், நாட்டாரியல், சினிமா எனத் தனது வெளியீட்டுக் களத்தை விஸ்தரித்து வரும் மீரா பதிப்பகம் தமிழ் வாசகர்களுக்கு புதிய எல்லைகளைக் கைக்குள் அடக்கிக் கொடுக்கிறது.

நூலாசிரியர் இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம் முதற்கொண்டு நூல் தயாரிப்பு, வெளியீடு ஆகியவற்றில் இணைந்து பணியாற்றிய அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுக்களும் உரித்தாவதுடன் வாசகன் என்ற முறையில் அவர்களுக்கு நன்றியும் தெரிவிக்கிறேன்.

எம். கே. முருகானந்தன்

டிஸ்பென்சரி அன்ட் சேர்ஜரி
348, காலி வீதி,
கொழும்பு - 06.

என்னுரை

"குழலினிது யாழினிது என்பர் தம் மக்கள்
மழலைச் சொல் கேளாதவர்" என்றார் திருவள்ளுவர்.

"குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடும் இடத்திலே" என்றார் இன்னொரு அறிஞர்.

பதினாறும் பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழ்வதில் பிள்ளைச் செல்வம் பெறுவதை முதன்மைப்படுத்தினார்கள் எம் மூதாதையோர்.

குழந்தைகள் ஒரு குடும்பத்திற்கு முழுமை கொடுப்பவர்கள். அவர்கள் எதிர்காலத்தின் செல்வங்கள். பரம்பரையின் சொத்துக்கள். கலாசாரத்தின் கண்மணிகள். பெண்மை பெற்றுக் கொடுக்கும் அரும் பெரும் பொக்கிஷங்கள். அவர்கள் உலகின் உயிர்நாடிகள்.

குழந்தைப் பேறுபற்றி எங்கள் இலங்கையில் வெளிவந்திருக்கும் நூல்கள் மிகச் சொற்பமே. இந்தச் சிறு நூலின் மூலம் தாயினதும் சேயினதும் உடல், உள வளர்ச்சி, மாற்றம் பற்றி விபரிக்க முனைந்திருக்கிறேன். எனது தொழில் குழந்தை நல ஆலோசகர். கடந்த எட்டு வருடங்களாக இந்தத் தொழிலைச் செய்து வருகிறேன். படிப்பின் மூலமும் அனுபவத்தின் மூலமும் கிடைத்த அறிவை மூலதனமாக்கி இந்நூலைப் படைக்கிறேன். தமிழ்த் தாய்க்குலத்துக்கு இவ்வாறான ஒரு நூல் தேவை என்று பலரும் என்னிடம் சொல்லியதன் விளைவே இவ்வாக்கமாகும்.

ஆங்கில நாட்டுப் பாரம்பரியத்தில் 30 வருடங்களுக்கு மேலாக நான் மூழ்கி விட்டாலும் எங்கள் நாட்டுத் தாய்மார்களுக்கு ஏற்றதாக இச்சிறு நூலைத் தமிழில் படைப்பதை பெரிய சேவையாகக் கருதுகிறேன்.

இச்சிறு நூல் இளம் தாய்மார்களுக்கு பெரும் உபயோகமாக இருக்குமென்று நம்புகிறேன்.

இப்புத்தகம் லண்டனில் வெளிவந்த பல புத்தகங்களின் உதவியுடன் எழுதப்பட்டது. முடிந்த வரையில் தமிழ்ச் சொற்களைப் பிரயோகித்திருக்கிறேன்.

இப்புத்தகத்தில் தாய்மையின் ஆரம்பத்திலிருந்து குழந்தை பிறந்து முதல் ஐந்து வருடங்களையும் முதன்மைப்படுத்தி எழுதியிருக்கிறேன். ஏனென்றால் மனிதனின் வளர்ச்சியில் முக்கியமான கட்டங்கள் முதல் ஐந்து வருடங்களாகும்.

தாயும் சேயும்

இப்புத்தகத்தை பிரசுரிக்க உதவி புரிந்த லண்டன் ஸ்ரீ முத்து மாரியம்மன் கோயில் முகாமையாளர் திரு N. சீவரத்தினம் அவர்களுக்கு முதலில் என் மனமாந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அத்துடன் லண்டன் Gnanam Telecom Ltd. உத்தியோகத்தார்களான திரு ப. உதயராஜ் மற்றும் திருவாளர்கள் பிள்ளைநாயகம், தேவா, சுதர்ஸன், சுபோகி, சிவராஜா, வாசன், ராஜ், கிரி, நந்தகுமார், தீபன், ராஜேஷ், மகாலிங்கம், பார்த்தீபன், மகேஷ், ரமேஷ் ராமோ, தீசன், ரமேஷ், திருமதிகள் ராஜ்மோகன், சுஜி, கார்ல் மார்ஸ், பத்மசேகரம், செல்வி ஜெயா மற்றும் நா. சிவயோகம் (லண்டன் அருள்மிகு ஸ்ரீ முத்துமாரி அம்மன் திருக்கோயில் Regd No. 1050398) ஆகியோருக்கும் எனதன்பு நன்றிகள்.

முக்கியமாக, இந்நூலினை எழுத என்னைத் தூண்டிய இலக்கிய நண்பர் திரு. நீர்வை பொன்னையன் அவர்கட்கும், இந்நூலின் பிரதியைப் படித்துத் திருத்தி பிரசுரத்தில் முக்கிய பங்கெடுத்திருக்கும் டொக்டர். எம். கே. முருகானந்தன் அவர்களுக்கும் மிக மிக நன்றி.

இந்நூலிற்கான புகைப்படங்களைத் தந்துதவிய வயலெட், சிவராஜ், பெளசிகன் ஆகியோருக்கும், இந்நூலினை அழகுற அச்சிட்ட பேஜ் செற்றேர்ஸ் நிறுவனத்தினருக்கும், தமது இருபத்தியாறாவது பிரசுரமாக இந்நூலினை வெளிக்கொணரும் கொழும்பு மீரா பதிப்பகத்தாருக்கும் எனது அன்பு கலந்த நன்றிகள் உரித்தாகுக.

- இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம்

இன்றைய உலகில் ஒவ்வொரு நாளும் இலட்சக்கணக்கான குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. பெரும்பாலான குழந்தைகள் திட்டமிடப்படாத குடும்பங்களில் பிறக்கிறார்கள். பணவசதி படைத்தவர்களும் படிப்பறிவு உள்ளவர்களும் இன்றைய காலகட்டத்தில் தங்களுக்கு எத்தனை குழந்தைகள் தேவை, எப்போது குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று திட்டமிட்டுச் செயல்படுகிறார்கள்.

ஆதிகாலத்தில் ஒரு குடும்பத்தில் எத்தனை குழந்தைகள் பிறக்கிறார்களோ, அத்தனைபேரும் அந்தக் குடும்பத்தின் வாழ்க்கை ஓட்டத்திற்கு தேவையானவர்களாக-உழைப்பவர்களாக இருந்தார்கள்.

ஆனால் மருத்துவ வசதியும் படிப்பறிவுமற்ற குடும்பங்களில் பிறக்கும் குழந்தைகளின் நிலை பரிதாபமாக இருந்தது. பிறந்த பின்பல குழந்தைகள் இறந்தன. சில குழந்தைகள் இறந்து பிறந்தன.

இதற்குத் தாய், தகப்பனின் பொருளாதார நிலை, தாயின் உடல், உள்ள நிலை என்பனவும் காரணிகளாகவிருந்தன.

நிலத்தை நம்பி மக்கள் வாழ்ந்த காலத்தில் அந்த நிலத்தில் பாடுபட மனித உழைப்பு தேவைப்பட்டது. இன்றைய கால கட்டம் விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் தங்கியிருப்பதால் குழந்தை பெறுவதும் விஞ்ஞானத்துடன் இணைந்த விஷயமாகிவிட்டது. வளர்ந்து வரும் மேற்கு நாடுகளில் குழந்தை பெறுதல் மிகவும் குறைந்து விட்டது. 'எங்களால் குழந்தைகளைச் சரியாகப் பாதுகாக்க முடியாது; எங்களுக்குக் குழந்தைகள் தேவையில்லை; சூழ்நிலை பழுதாகிக் கொண்டுவரும்போது ஏன் குழந்தைகளைப் பெற்று அவர்கள் வாழ்க்கையை நாசமாக்க வேண்டும்?' போன்ற பலதரப்பட்ட காரணங்களால் மேற்கு நாடுகளில் குழந்தை பெறுதல் மிகவும் குறைந்த நிலையில் காணப்படுகின்றது. வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் சனப்பெருக்கம் மிக மிக அதிகமாகக் கூடிக்கொண்டு வரும்போது வளர்ந்த நாடுகளில் சனத்தொகை குறைந்து விட்டது. எங்கள் நாட்டைப் பொறுத்தவரையிலும் அதிக குழந்தைகளைப் பெற்று அவதிப்பட வேண்டாம் என்ற நிலைதான் தெரிகிறது. சில வருடங்களுக்குமுன் நான் இலங்கைப் பெண்களுடன் நடாத்திய

ஆராய்ச்சி மூலம் பெரும்பாலானோர் 2-3 குழந்தைகளுடன் திருப்தி யடைகிறார்கள் என்பது தெரிந்தது.

இலங்கையிலும், வெளிநாட்டிலும் வாழும் பெரும்பாலான தமிழ்த் தாய்மாருக்கு குழந்தை பெறுதல், குழந்தை வளர்த்தல் என்பன பற்றி போதிய அறிவு கிடைக்கவில்லை என்பது எனது ஆராய்ச்சியில் தெரியவந்தது.



குழந்தை பெற முதல் கவனிக்கப்பட வேண்டிய தாய், தகப்பனின் உடல், உள நிலைகள்

தாயின் நிலை என்று இங்கு நான் குறிப்பிடுவது, தாயாகப் போகும் ஒரு பெண்ணின் உடல், உள நிலையைப் பற்றியதாகும். பல ஆராய்ச்சிகளின்படி தாய்மை அடைவதற்கு ஏற்ற வயது இருபதிற்கும் இருபத்தெட்டிற்கும் இடைப்பட்ட காலமென்று சொல்கிறார்கள்.

30 வயதுக்கு முன் ஒரு பெண் கர்ப்பமடையும்போது அவள் உடல், உள நிலை குழந்தையை வரவேற்க உகந்த நிலையில் இருப்பதாக விஞ்ஞானம் சொல்கிறது. உடலின் தசைகள், எலும்புகள் என்பன சரியான முறையில் விட்டுக் கொடுத்துத் தாய்மையை இலகுவாக்குகின்றன.

மனித வளர்ச்சியின் முழுமையும் அதாவது எலும்பு வளர்ச்சி, தசை வளர்ச்சி என்பன இருபத்தியொரு வயதுடன் முடிவடைகிறது. ஆனால் பெரும்பாலான ஏழைப் பெண்கள் இந்த வயது முதிர்ச்சி வர முன்னரே தாய்மை அடைகிறார்கள். இளம் பருவத்தில் திருமணம் செய்வது உலக பரந்த கலாசாரத்தின் ஒரு அம்சமாக இருக்கிறது. இப்படி உகந்த வயதை அடையாத, உடம்பு முதிர்ச்சி பெறாத பெண்கள் கர்ப்பம் அடையும்போது பல இன்னல்களுக்கு ஆளாவார்கள். ஒரு பெண் தான் வளரும் காலத்தில் இன்னொரு உயிரையும் சுமக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படும்போது தாய்க்கும் சேய்க்கும் ஆபத்து ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததாகும். அதுதான் எம் முன்னோர் ஒரு பெண் கர்ப்பம் அடையும்போது "பெற்றாலும் பெற்றாள் செத்தாலும் செத்தாள்" என்ற முதுமொழியைப் பகன்றார்கள் போலும்.

ஒரு பெண் இன்னொரு உயிரைச் சுமக்கும்போது அவள் உள, உடல் முதிர்ச்சி அடைந்திருப்பது அவசியம். அவள் சரியான நிறையை எய்தியிருப்பது முக்கியம். தற்காலத்தில் பல பெண்கள் தங்கள் உடம்பை கவர்ச்சிகரமாக வைத்திருப்பதற்காக உணவில் பல வகை களைக் குறைத்து விடுகிறார்கள். சத்துள்ள உணவு உட்கொள்ளாத பெண் நல்ல சுகதேகியாக இருக்க முடியாது. இந்தக் கால கட்டத்தில் கர்ப்பம் தரிக்க நேர்ந்தால் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பு ஏற்படும். கர்ப்பம் தரிப்பதிலும் பிரச்சினைகள் வரும். கர்ப்பத்தை விரும்பும் தாய்

மட்டுமல்லாது தகப்பனும் சத்தான உணவுகளை உண்ணுதல் அவரின் ஆரோக்கியமான விந்து உற்பத்திற்கு உதவி செய்யும். அளவுக்கு மீறி மது அருந்துவதோ, புகை பிடிப்பதோ தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

மதுபானம் ஒரு மனிதனின் விந்து உற்பத்தியைப் பாதிக்கிறது. அதனால் குழந்தை உண்டாகும் சந்தர்ப்பங்களும் குறையலாம். குழந்தை பெற உத்தேசிக்கும் ஆண் குறைந்தது மூன்று மாதங்களுக்கு (கர்ப்பம் உண்டாக) முன்னர் என்றாலும் தனது உடல் நிலையை சராசரியான ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருத்தல் அவசியம்.

அதேபோல் புகை பிடிக்கும் ஆண்களுக்கும் விந்து உற்பத்தியில் பிரச்சினை வரலாம்.

கர்ப்பமாயிருக்கும் பெண் மதுபானம் அருந்தினால் அது கர்ப்பத்திலிருக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். புகை பிடித்தாலும் அதே நிலையுண்டாகும். அளவுக்கு மீறி எதையும் செய்யாமலிருப்பது நல்லது. புகை பிடிக்கும் தாய்மாரின் குழந்தைகள் கர்ப்பத்திலேயே அழியலாம். குறைந்த எடையில் பிறக்கலாம். குறித்த காலத்துக்கு முன்னரே பிறக்கலாம் (Premature Baby)

மது அருந்தும், புகை பிடிக்கும் தாய்மாருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு முழுமையான மூளைவளர்ச்சி ஏற்படுவதும் பங்கப் படுகிறது என்று அறிக்கைகள் சொல்கின்றன (Mental retardation)

அது மட்டுமல்லாமல் அவசியமற்ற மருந்து வகைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ளல் நல்லது.

ஏனைய சில முக்கிய விடயங்கள்

தம்பதிகள் இருவரும் குழந்தை பெற விரும்பியதும் தங்கள் குடும்ப டாக்டரைச் சந்தித்துச் சில விடயங்களைக் கலந்துரையாடுவது மிகவும் முக்கியம். உதாரணமாக தம்பதிகள் இருவரும் நெருங்கிய உறவினராய் இருந்தாலோ அல்லது அவர்களின் குடும்பத்தில் யாருக்காவது பரம்பரை வியாதிகள் ஏதாவது இருந்தாலோ கருத்தரிக்க முதல் ஒரு நல்ல டாக்டரிடம் மனம் விட்டுப் பேசுதல் அவசியம். ஒரே இரத்த உறவில் திருமணம் செய்வதால் பிறக்கும் குழந்தையின் மூளைவளர்ச்சி குறையலாம். அங்கவீனமும் ஏற்படக்கூடும்.

* கணவன், மனைவியர் தங்கள் தாம்பத்திய வாழ்க்கைக்கு முன்பிறருடன் உடலுறவு வைத்திருந்தால் கர்ப்பம் தரிக்க முதல் சில முக்கியமான வைத்திய பரிசோதனைகளைச் செய்வது மிக மிக முக்கியம். தற்செயலாக பாலியல் நோய்கள் ஏதாவது இருந்தால் கர்ப்பத்திற்கு மிக அபாயமாக இருக்கும். குழந்தை சில வேளைகளில் ஊனமாகப் பிறக்கலாம். இறந்து பிறக்கலாம். கர்ப்பம் அழியலாம்.

* குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பின்பற்றுபவர்களாயின் அவற்றை எப்போது நிறுத்துவது, நிறுத்தியபின் எப்போது கருத் தரிக்கலாம் என்பவற்றைத் தெளிவாக அறிதல் முக்கியம். உதாரணமாக, கர்ப்பத்தடை மருந்துகளின் முழுப் பாதிப்பும் உடலிலிருந்து அகல முன்னரே குழந்தை தரித்தால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் பிறக்க சந்தர்ப்பங்களுண்டு. கர்ப்பத்தடை மருந்துகள் எல்லாம் ஹார்மோன்களாகும். அந்த ஹார்மோன்கள் உடலைவிட்டு வெளியேறிய பின்னரே கர்ப்பம் தரிக்க வேண்டும்.

* வேறு நோய்களுக்கு மருந்தெடுப்பவர்களாக இருந்தால் அது பற்றிய முழு விபரத்தையும் டாக்டரிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். சில இரசாயனப் பொருட்கள் குழந்தை தரிப்பதற்குப் பங்கம் உண்டாக்குவையாயிருக்கலாம்.

* நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் பாவிக்க வேண்டிய அவசியமேற்படின் நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளை (Vaccinations) எடுத்துக் கொள்ளவும்.

* பல் வைத்தியரிடம் போய் ஒரு பரிசோதனை செய்வது நல்லது. தாயிடமிருந்து குழந்தை தன் எலும்பு வளர்ச்சிக்காக நிறைய கல்சியத்தை எடுத்துக் கொள்வதால் தாய் இதை அறிந்து அதற்கு ஆவன செய்ய வேண்டும்.

* வதியும் சூழ்நிலை சுத்தமாக இருப்பது கர்ப்பம் உண்டாவதற்கு மிக மிக முக்கியமான அம்சமாகும். நச்சுப் புகை, தேவையற்ற உலோகங்களால் உண்டாகும் கழிவுப் பொருட்கள், பயிருக்கு தெளிக்கும் கிருமிநாசினிகள், அஸ்பெஸ்டோஸ், வீட்டுக்கு பூசப்படும் வர்ணங்கள், இப்படி எத்தனையோ விதமான நச்சுத்

தன்மைகள் வளரும் சிசுவின் அங்கவீனங்களுக்குக் காரணமாக இருக்கலாம். வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் தகுந்த முறையில் அமைக்கப்படாத தொழிற்சாலைகளும், கழிவுப் பொருட்களும் மனித வாழ்க்கைக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கின்றன. ஹிரோஷிமா நகரில் அமெரிக்கா போட்ட அணுகுண்டின் விளைவால் எத்தனையோ ஜப்பானியக் குழந்தைகள் அங்கவீனமாகப் பிறந்தார்கள். அதன் பாரதூரமான விளைவுகள் பல வருடங்களாக நீடித்தன. இன்று அதைவிட மோசமான நச்சுத் தன்மை எங்களை சூழவுள்ள காற்றில் கலந்து படிந்திருக்கின்றது. இப்படியான சூழலைத் தவிர்த்தல் நல்ல எதிர்காலத்தைப் படைப்போருக்கு முக்கியமாகும்.

- * மித மிஞ்சிய கொழுப்பு, மித மிஞ்சிய இனிப்புத் தன்மையுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல் நல்லது. இவற்றில் போஷணைச் சத்துக்கள் கிடையாது. தேவைக்கு அதிகமாக நிறையை அதிகரிக்கும்.
- * காப்பி, தேநீர், கோக் என்பனவற்றை அளவுக்கு மீறி அருந்தாமல் விடுதல் நலம். இவற்றை அளவுக்கு மீறி அருந்துவதால் சிசுவின் வளர்ச்சி குறையும். தாய்க்கும் நித்திரையின்மை, எரிச்சல் தன்மை என்பன கூடும். காப்பி, கோக் போன்ற பானங்களில் உள்ள 'கவின்' (Caffine) என்ற இரசாயனக் கலவை சுகதேகியாக வாழ விரும்புவோருக்கு ஏற்றது அல்ல. இந்தப் பானங்களைக் குடிக்கும்போது உற்சாகம் தருவதுபோல் இருந்தாலும் உண்மையான விளைவு அதற்கு நேர்மாறானது.
- * அடிக்கடி சுடுநீரில் குளிக்க வேண்டாம். அளவுக்கு மீறி உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம். உடம்பின் வெப்ப தட்ப நிலையை ஒரே சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு மீறிய சூட்டால் கரு அழிந்து போக (Miscariage) ஏதுவுண்டு.
- * குழந்தைக்குத் தாயாவது என்பது ஒரு புனித யாத்திரை. பூமி மாதா எத்தனையோ தாவரங்களை, மிருகங்களை, பறவைகளைப் படைப்பதுபோல் ஒரு பெண்ணானவள் அற்புதமான ஒரு உயிரைத் தன் உடம்பிற் சுமக்கிறாள், வளர்க்கிறாள், உலகுக்குக் கொடுத்து சமுதாய விருத்தியில் முதன்மை பெறுகிறாள்.

அந்தத் தாயின் உடம்பு எவ்வளவுக்கு புனிதமாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவுக்கு அவளின் படைப்பும் வல்லமையும், நல்லுணர்வும், மனித நேயமும் படைத்த மனிதப் பிறவியாக உருவாகும்.

- * தாய்மையடையும் தாய், இயலுமானால் வழக்கத்திற்கு அதிகமாக ஓய்வு எடுத்தல் நல்லது. தேவையற்ற வீட்டு வேலைகள், பிரயாணங்கள் என்பவற்றைக் குறைக்கவும். மனதிற்குச் சங்கடம் தரும் சிநேகிதர்கள், உறவினர்கள், சந்தர்ப்பங்கள் என்பவற்றைத் தவிர்க்கவும். மன அமைதி மிக முக்கியம். சிதறுப்பட்ட மனதில் நல்ல சிந்தனைகள் பிறக்காது. மன அமைதியற்ற தாய்க்கு மன அமைதியற்ற குழந்தை பிறக்க வாய்ப்புக்கள் அதிகம் என்று அறிக்கைகள் சொல்கின்றன. குழந்தை வயிற்றில் வளரும் போது முதல் நான்கு மாதமும் தாயின் உள், உடல் ஆரோக்கியம் மிகவும் ஸ்திரமாக இருக்க வேண்டும்.

குழந்தையைச் சுமக்கும் தாயின் மனநிலை அவள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் மன உணர்வுகளைப் பாதிக்கும் என்று மனோவியல் (Psychologists) நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள்.

'எனக்கு இந்தப் பிள்ளை வேண்டாம்' என்று நினைக்கும் தாய் ஏனோ தானோ என்று தன் உடம்பைப் பார்த்துக் கொள்வாள். அதன் பிரதிபலிப்பு குழந்தை பிறந்து, வளர்ந்து வரும்போது அந்தக் குழந்தையின் நடைமுறை, பழக்க வழக்கங்களில் பிரதிபலிக்கும்.

'மெலனி கிலேன்' (Melanie Klein) என்ற மனநல வைத்தியர் குழந்தை பிறந்த அடுத்த கணமே தான் இந்த உலகத்தில் விரும்பப் படுகின்ற பிறவியா, தான் அன்பாகப் பராமரிக்கப்படுவேனா என்பதைப் புரிந்து கொள்வதாகச் சொல்கிறார். குழந்தைக்கு பேசத் தெரியா விட்டாலும் அன்பையும் ஆதரவையும் புரிந்து கொள்ளும். ஆன்மீக அறிவு பூர்வ ஜன்ம பலன் என்பதை உணருவோம்.



ஆண், பெண் இனவிருத்தி உறுப்புக்கள்

மனிதனது இனவிருத்தியுறுப்புக்கள் இயற்கையின் மிகப்பெரிய கொடையாகும். ஆண் உறுப்பு, பெண் உறுப்பு ஆகிய இரண்டும் இயற்கையான பெரும் வித்தியாசங்களைக் கொண்டவை.

தனது விந்துக்களை பெண் உறுப்பில் செலுத்துவதுடன் ஆண் உறுப்பின் வேலை இன உற்பத்தியில் முடிவடைகிறது. ஆனால் பெண் இனவிருத்தியுறுப்போ ஆணின் விந்தை ஏற்றுக் கொள்வது மட்டுமல்லாமல், ஒரு உயிரை உருவாக்கி அந்த உயிருக்கு ஒன்பது மாதங்களுக்கு மேல் இருக்க இடம் கொடுத்து அதன் வளர்ச்சிக்குத் தன் இரத்தத்தின் மூலம் உணவும், பிராண வாயுவும் கொடுக்கிறது.

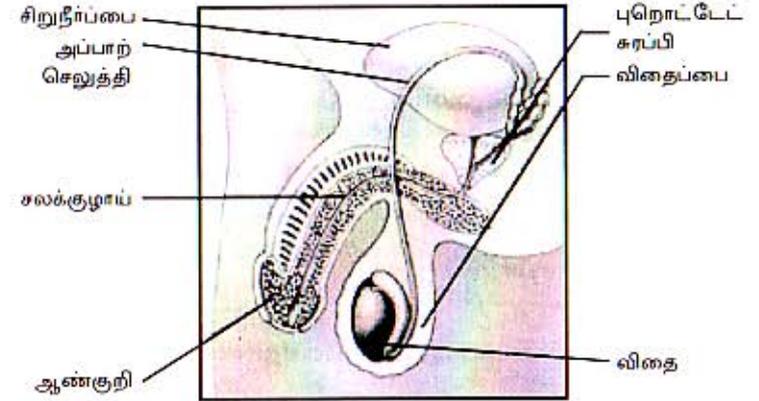
ஒன்பது மாதங்களுக்குமேலாக ஒரு உயிர், தன் உடலின் பங்காக வாழ்ந்து, உதைத்து, விளையாடி ஒரு தாயை ஒரு அற்புத உலகத்தில் பரிணமிக்கச் செய்கிறது. தாய்மை பெண்மையின் முழுமை என்பது எங்கள் மூதாதையரின் நம்பிக்கை. தாய்மை ஒரு பெரிய புனிதக் கடமை. அந்தக் கடமை மிக மிகப் பொறுப்பு மிக்கது. அந்தக் கடமைக்கு ஆண்மையின் வலிமை உதவி செய்கிறது.

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

இரண்டு பக்கமும் இரு விதைகளுடன் ஆண் உறுப்பு (Penis) வளர்ச்சியடைகிறது. சிசு தன் தாயின் வயிற்றில் வளரும்போது இந்த விதைகள் குழந்தையின் அடிவயிற்றுள் அமிழ்ந்து கிடக்கும். சிசு வளர்ச்சியின் கடைசி 2 மாதங்களில் இந்த விதைகள் சரியான இடத்தை அடையும்.

பிறந்த உடனேயே விதைகள் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் இறங்காது. குழந்தைகளின் விதைகள் இறங்கவில்லை என்றால் டாக்டரிடம் காட்டுங்கள். ஏனென்றால் சில குழந்தைகளுக்கு விதைகள் சரியான இடத்திற்கு வராமலிருக்கலாம். சில காலத்தின் பின் இறங்கலாம்.

ஆண் இனவிருத்தி உறுப்பு



விதைகளை மிகவும் விசேடமான தசைநார்களும் தோலும் பாதுகாக்கின்றன (Contractile Tissue). இந்த விசேட தோற்றன்மை குளிர் காலத்தில் சுருங்கி விதைகளைப் பாதுகாக்கின்றது, வெப்பமான நேரத்தில் விரிந்து செயல்படுகின்றது. இந்த அற்புதமான தோலமைப்பு விந்து உற்பத்தியின் போது விதைகளை சரியான சுவாத்திய நிலையில் (Temperature) வைத்திருக்க உதவுகிறது.

விந்து உற்பத்தி

விந்துக் கலங்களின் உற்பத்தி ஆண் மகனின் 11வது வயதிற்கு தொடங்குகிறது. இது மூளையிலுள்ள சுரப்பிகளின் மாற்றத்துடன் தொடங்குகிறது. (ICSH - Interstitial Cell Stimulating Hormone). இந்த ஒமோன் ஆணின் விதைகளிலுண்டாகும் விசேட கலங்களின் (Interstitial Cells) உற்பத்தியைத் தூண்டி விடுகிறது. இது பாலுக்குரிய சுரப்பை உண்டாக்குகிறது. (Sex Hormone-Testosterone) இந்த டெஸ்டெஸ்டரோன் என்ற சுரப்புத்தான் 'ஆண்மை'யை உருவகப்படுத்துகிறது.

ஒரு ஆண் 15 வயதாக இருக்கும்போது இந்த டெஸ்டெஸ்டரோன் முழுமையான உற்பத்தி நிலையை அடைந்து விடும்.

ஆணின் 15 வயதுக்கு முன் உண்டாகும் விந்துக்கள் பெரும்பாலானவை கர்ப்பத்தை உண்டாக்க இலாயக்கற்றவை. மூளையில் உற்பத்தியாகும் பிட்டியூட்டரி க்லாண்ட்ஸ் - கபச் சுரப்பியின் உதவியுடன் வரும் FSH -I பொலிகிள் ஸ்ரிமுலேற்றிங் ஹோர்மோன் (Follicular Stimulating hormone), இந்த விந்துக்கள் முழு வளர்ச்சியையும் முதுமையையும் அடைந்துவிடுகின்றன. ஒரு ஆணின் விந்து உற்பத்தி ஒருநாளைக்கு கோடிக்கணக்கானவையாக இருக்கின்றது.

ஆண் உறுப்பைச் சேர்ந்த முன்னிற்கும் சுரப்பி (Prostate Gland) பால் தன்மையான திரவத்தை உண்டாக்குகிறது. இந்த பால் தன்மையான திரவத்தில் பலவிதமான இரசாயனக் கலவைகளுண்டு. அதாவது புரதம், கொலஸ்ரோல், சிற்றிக் அமிலம், கல்சியம், பவ்வரிங் சால்ட்ஸ் (Buffering Salts) என்பவற்றுடன் பலவிதமான நொதியங்களும் உள்ளன.

ஆணும் பெண்ணும் கூடியிருக்கும்போது அந்த இன்பத்தின் உச்ச நிலையில் ஆண்குறியிலிருந்து விந்துக்கள் வெளிப்படுகின்றன. ஆண்குறி முழுமையான விறைப்பின்போது 5 தொடக்கம் 7 அங்குல நீளமாயிருக்கும்.

ஆண் உறுப்பு மிக மெல்லிய ஒரு தோலால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. உணர்ச்சியாற் தூண்டப்பட்டு ஆண் உறுப்பு விறைக்கும்போது இந்த மெல்லிய தோல் விட்டுக் கொடுக்கின்றது. ஆண் உறுப்பின் நுனி மிக விசேடமான நரம்புச் செயற்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதால் அந்த இடம் ஒரு மனித உடலின் மிக மிக உணர்ச்சிகரமான இடமாகக் கருதப்படுகிறது.

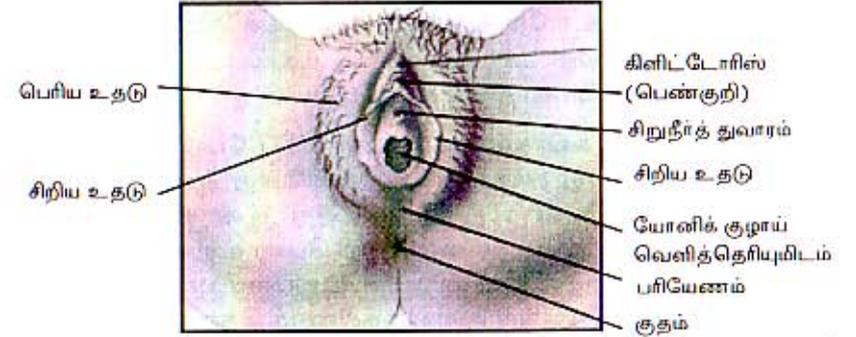
ஆனால் சில ஆண்களுக்கு விறைப்பு வருவது பிரச்சினையாக இருக்கும். புகை பிடிப்பது, மதுபானம் அருந்துவது, நீரிழிவு, இருதய நோய், ஆஸ்த்மா, மனநோய் போன்றன பல காரணங்களுட் சில வாகும்.

ஒரு ஆண் ஒருதரம் விந்தை வெளியேற்றும் போது அதன் அளவு 2.5 தொடக்கம் 5 மில்லி லீட்டராகும். ஒரு மில்லி லீட்டரில் 50-150 கோடி விந்துக்கள் வெளியாகும்.

ஒரு மில்லி லீட்டரில் விந்தின் அளவு 20 கோடிக்குக் குறைவாக இருந்தால் மலட்டுத் தன்மையாயிருக்கும். 2.5 - 5 மில்லி லீட்டர்

விந்து ஆணுறுப்பிலிருந்து வெளிவந்தாலும் பெரும்பாலானவை கர்ப்பக் குழாயைத் தாண்டமுதலே இறந்துவிடும். கடினமான முட்டையை ஊடுருவிப் போய் கர்ப்பத்தையுண்டாக்குவதற்கு வலிமை வாய்ந்த ஒரு விந்து போதும்!

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி



பெண் இனவிருத்தி உறுப்புகளை வெளி உறுப்புக்கள், உள்ள உறுப்புக்கள் என்று இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கலாம்.

வெளியுறுப்புக்கள்:

பெண் உறுப்பைச் சுற்றியிருக்கும் பகுதியான பூப்பு முகடு, பெண் உறுப்பைச் சுற்றியிருக்கும் பெரிய உதடு, சிறிய உதடு, பெண்குறி (கிளிட்டோரிஸ்), அடுத்தது பெண்குறி மூலம் (Vestibule) என்பன வெளியுறுப்புக்களாகும்.

ஆண் உறுப்பு போல் கிளிட்டோரிஸ் என்ற பெண்குறியும் உணர்ச்சி வசப்படும்போது விறைக்கும் தன்மையுள்ளது.

பெண் உறுப்போடு சேர்ந்திருக்கும் பார்த்தோலியனின் சுரப்பிகள் பால் உணர்வு வந்ததும் வழுவழுப்பான திரவத்தைச் சுரந்து ஆண் உறுப்பு பெண் உறுப்பில் நுழைவதற்கு இலகுவான வழியமைத்துக் கொடுக்கிறது.

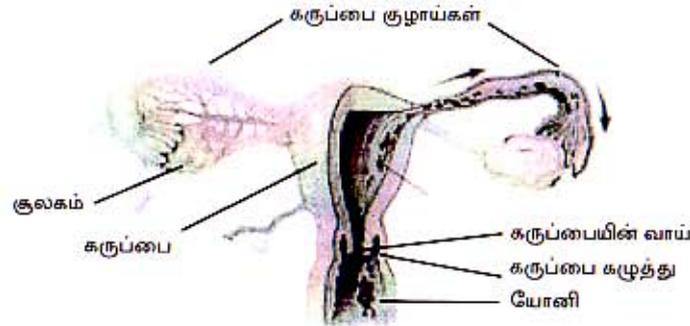
பெண் உறுப்பை மூடியிருப்பது ஹைமன் எனப்படும் மென் சவ்வாகும். கன்னித் தோல் என்றும் சொல்லப்படும். இது வளரும் பெண்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும், சைக்கிள் ஓடுவது போன்ற செயல்களின் போதும், மிகவும் கஷ்டமான உடலுழைப்பின்போதும் கிழிந்து விடலாம்.

அப்படிக்கிழியாத கன்னித்தோல் தாம்பத்திய உறவின் முதல் நாள் கிழியும். அப்போது இரத்தம் வரும். சில பெண்கள் நோவினால் அவஸ்தைப்படுவார்கள்.

யோனியின் உள்ளே கருப்பை, கருப்பைக் குழாய்கள், சூலகம் என்பன இருக்கின்றன.

யோனி

யோனியின் சுவர்கள் மடிந்து சுருங்கிப் போயிருக்கும். 4-5 அங்குல நீளமுள்ளது. தாம்பத்திய உறவின்போது ஆண் உறுப்பு உள்ள நுழையும்போது பெண் உறுப்பு புடைத்து ஆண் உறுப்பை உள் வாங்கும். ஆண் உறுப்பு அளவைப்பற்றி பெண் உறுப்புக்கு கவலை கிடையாது. விறைத்துப்போன ஆண் உறுப்பை புடைத்து விரிந்த பெண் உறுப்பு உள்வாங்கி இனவிருத்தியைத் தொடங்குகிறது.



கருப்பை

சிறியதொரு 'பியர்ஸ்' பழத்தின் அளவுள்ளது. நிறைந்த தசைகளால் ஆனது. குழந்தையைச் சுமக்கும் விதத்தில் மிக விசேட தசைநார் அமைப்பால் உருவானது ஒரு பெண்ணின் கருப்பை. இது கர்ப்பம்

வளர வளர விரிந்து கொடுத்துப் பின் குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதங்களின் பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சுருங்கிப் பழைய நிலைக்கு வரும். கருப்பையின் சுவர்கள் என்ட்ரோமற்றியம் என்று சொல்லப்படும். (Endometrium)

இந்தச் சுவரின் தடிப்பும் கனமும் ஒவ்வொரு மாதவிடாய் நேரத்தின் போதும் மாறுபடும்.

பெண் உறுப்பின் இன்னொரு பகுதி கருப்பைக் கழுத்திலுள்ள கர்ப்பப்பையின் வாய், வழிப்பாதை அல்லது துவாரம் என்று சொல்லப்படும்.(Cervical OS).

இந்த வசதியால்தான் மனிதத்தின் 'அமிர்தம்' என்று சொல்லப்படும் ஆணின் விந்து பெண்மையின் புனித கோயிலுக்குள் நுழைந்து ஒரு உயிரைப் படைக்கிறது.

இந்த வழி மிகவும் தடிப்பான திரவத்தால் மூடப்பட்டு கிருமிகள் போய் குழந்தைக்கு ஊறு உண்டாக்காமல் பாதுகாக்கும்.

கருப்பைக் குழாய்

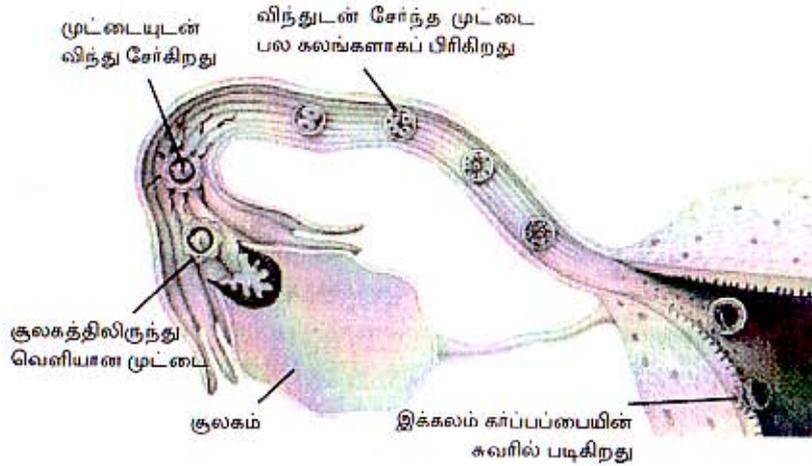
கருப்பையின் மேற்பகுதியிலிருந்து இரண்டு குழாய்கள் விரிந்து காணப்படுகின்றன. இந்தக் கருப்பைக் குழாய் 4 அங்குல நீளமுள்ளது. இந்தக் குழாய்கள் இருபக்கத்திலுமுள்ள சூலகங்களுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சூலகங்கள்

சூலகங்கள் ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முட்டையை உருவாக்கும். ஒரு வருடத்தில் 13 தரம் இந்த வேலையைச் செய்யும். இந்த வேலை 35 வருடங்கள் தொடரும். அதாவது ஒரு பெண் 13 வயதில் 'பெரிய' பிள்ளையானால் அவள் தனது 48 வயது வரைக்கும் கர்ப்பவதியாகலாம். இந்த சூலகங்கள் பெண்பாலுக்குரிய சுரப்பை சுரக்கின்றன. (Female Sex Hormones).

இந்த பெண்பாலுக்குரிய சுரப்பு ஒரு பெண்ணின் 'பெண்மையை' உருவகப்படுத்துகிறது. ஆனால் இந்த சுரப்பின் அதிமூக்கிய வேலை என்னவென்றால் ஆணின் விந்துடன் சேர்ந்த பெண்ணின் சூல் - ஒரு சிகக் கலமாக உருமாறிக்கொண்டிருக்கும் போது அதைப் பாதுகாக்கக் கர்ப்பைச் சுவரைத் தயார் செய்வதாகும்.

இந்தக் கருப்பையின் சுவர் (Endometrium) ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு சிகுவின் வரவை எதிர்பார்த்துத் தன்னைத் தயார் செய்கிறது. அந்த சிகுவின் வருகை நடைபெறாவிட்டால் அந்தச் சுவர்த் தடிப்புகள் தளர்ந்து, உதிர்ந்து, உதிரம் கொட்டி, மாதவிடாயாக பெண் உறுப்பு வழியாக வெளிவருகிறது.



பெண்கள் 12-13 வயதுகளில் முதல் மாதவிடாயைக் காணுவார்கள். ஆனாலும் குழந்தைக் கரு உண்டாக்கும் தன்மை ஒரு வருடம் வரைக்கும் வராமல் இருக்கும். ஒரு பெண் 45-55 வயதுவரை மாதவிடாய் காணலாம். ஆனால் குழந்தை தரும் சூல் உற்பத்தி பெரிய பிள்ளையாகி 38 வருடங்கள் ஆனதும் நின்றுவிடும்.

மாதவிடாய் ஒவ்வொரு இருபத்தி எட்டு நாளைக்கொருதரம் வரும். சில பெண்களுக்கு இந்த நாட்களின் எண்ணிக்கை கூடலாம், அல்லது குறையலாம்.

ஒழுங்கான மாதவிடாய் நாட்களையுடைய பெண்கள் எப்போது தங்களுக்குக் கருக் கட்டியது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பெண்ணின் சூல் உற்பத்தி மூளையின் சுரப்பியின் உதவியோடும், கர்ப்பப்பையின் தயார்நிலை சூலகத்தின் சுரப்பியின் உதவியுடனும் நடக்கும்.

சூலகத்தின் சுரப்பிகள் - Estrogen & Progesteron

மூளையின் சுரப்பிகள் - FSH-Follicle Stimulating hormone

LH - Luteinizing hormones.

சில பெண்களுக்குச் சரியான கால இடைவெளிகளில் மாதவிடாய் வராமல் விட்டால் அதற்குச் சுரப்பிகளின் செயற்பாடுதான் காரணம். அதேபோல் முதல் மூன்று நாட்களும் மாதவிடாய் வெளியேறி பின்னர் அடுத்த ஒன்றிரண்டு நாட்களில் குறைந்துவிடும். இப்படி நடைபெறாமலிருந்தாலும், மாதவிடாய் சரியாகப் படாமலிருந்தாலும் சுரப்பிகளின் மாறுபாடே காரணமாகும். குழந்தை பெற விரும்பும் பெண்கள் தங்கள் மாதவிடாய்க் காலம், அதன் அளவு என்பவற்றை அவதானித்தால் பிரயோசனமாக இருக்கும்.



ஒரு புதிய உயிரின் பரிமாணம்

பெரும்பாலான தமிழர்கள் இந்துக்கள். இவர்களின் நம்பிக்கைகள் ஏராளம். 'குழந்தைச் செல்வம் எல்லாச் செல்வத்திலும் அருமையானது', 'குழந்தைச் செல்வம் இறைவனின் கொடை', 'ஒரு நல்ல தாய்க்கு நல்ல பிள்ளைகள் பிறக்கும்', 'கர்ப்ப காலத்தில் குங்குமப் பூ உண்டால் குழந்தை சிவப்பாகப் பிறக்கும்' போன்ற பரம்பரை நம்பிக்கைகள் குழந்தை பிறப்பதுடன் சம்பந்தப்பட்டனவாகும்.

'புல்லாகிப் பூடாய் புழுவாய் மரமாகி, பல்விருட்சமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகி எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்' என்று மாணிக்கவாசகர் பாடியிருக்கிறார்.

எல்லாப் பிறப்பிலும் அரிய பிறப்பு மனிதப் பிறப்பு என்று தொன்மையான நம்பிக்கையுள்ளது.

இந்த மனிதப் பிறப்பு கோடானு கோடி வருடங்களாக இயற்கையாக நடந்துகொண்டு வருகிறது. இப்போது செயற்கையாக விஞ்ஞான முறையிலும் குழந்தைகளை உருவாக்க டாக்டர்கள் உதவி புரிகிறார்கள் (IVF).

ஒரு குழந்தையின் - ஒரு மனிதனின் - ஆரம்பம் அற்புதமானது. உலகில் பெரும்பாலான மக்கள் திருமணத்தின் பின் தங்கள் வாரிசுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளத் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். 80 சதவீதமான தம்பதிகள் இல்லறத்தின் ஆரம்பம் திருப்தியான முறையில் அமைந்து முதற் சில மாதங்களில் கர்ப்பத்தைக் காணுகிறார்கள்.

அடுத்த 10 சதவீதமான தம்பதியினர் ஒரு வருடத்திற்கிடையில் கர்ப்பம் தரிப்பார்கள். அடுத்த 10 சதவீதமானோர் சிரமப்படுவர். சிலர் மலடாகவுமிருப்பர். மலடாக இருப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அதை இன்னொரு இடத்தில் பார்ப்போம்.

கர்ப்பம் தரிப்பதால் உண்டாகும் உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்

- மாதவிடாய் நிற்கும்.
- மார்பகங்கள் கனக்கும், வித்தியாசமான உணர்வைக் (Tingle) கொடுக்கும்.

- முலைக் காம்பைச் சுற்றி கறுப்பு வளையம் வரும்.
- சத்தியும் வயிற்றுப் பிரட்டலும் வரும்.
- வித்தியாசமான மணங்களை உணருவார்கள்.
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிவரும்.
- அதிகப்படியான களைப்பு.
- மலச் சிக்கல் என்பன வரும்.

கர்ப்பம் தரிப்பதால் உண்டாகும் உள ரீதியான மாற்றங்கள்

மிகவும் 'விசேடமான' உணர்வு தாய்க்கு வரும். மனம் மிகவும் சஞ்சலப்படும். தான் ஒரு உயிரைப் படைத்து விட்டேனா என்ற அதி யற்புதமான உணர்வு வரும். நம்பிக்கையின்மை வரும். மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கும். விருப்பமற்ற தாய்மாருக்கு மிகவும் வேதனையாக இருக்கும். சில தாய்மார் பயப்படுவர். தனக்கு மட்டும் தெரிந்த வுடன் அந்த 'இரகசியம்' மிக மிகக் குழப்பான உணர்வுகளை மனதில் உண்டாக்கும். மாற்றமடையும் சுரப்பிகளின் விளைவால் மன உணர்ச்சிகள் மணித்தியால - நாட்கள் இடைவெளியில் பல மாற்றங்களை உண்டாக்கும். தகப்பன் இந்தப் 'புதுமை'யான உணர்வுகளுடன் தவிக்கும் தாயுடன் தானும் சேர்ந்து கொள்வார்.

கோடானு கோடி சிசுக்கள் உலகில் பிறந்தாலும் தங்கள் பிள்ளை தான் மிகவும் விசேடமானது, தாங்கள்தான் அற்புதமானவர்கள் என்ற உணர்வு இந்தப் புதிய அனுபவத்தால் உண்டாகும்.

ஆண் விந்து பெண்ணின் முட்டையுடன் கலந்த அந்த நிமிடம் ஒரு புதிய உயிர் பரிணமிக்கிறது. இந்தச் சேர்க்கையின் பிரதிபலிப்பு ஒரு தனிக்கலமாக உருவெடுத்துப் பின்னர் பிரிந்து பிரிந்து பல கலங்களாக வளர்கின்றன.

ஒரு பெண்ணின் இரு மாதவிடாய்களுக்கிடையேயான காலத்தில் 100 மணித்தியாலங்கள் இந்தச் 'சேர்க்கைக்கு' அவளது உடல் தயாராக இருக்கும். மாதவிடாய் வந்து 12ஆம் நாளிலிருந்து 15ஆம் நாட்களுக்கிடையில் இது நடக்கும். உதாரணமாக ஒரு பெண்ணுக்கு முதலாம் திகதி மாதவிடாய் வந்தால் முதல் ஏழுநாட்களும் கர்ப்பம் வராது.

அடுத்த ஏழு நாட்களும் அவளின் கர்ப்பப்பை கொஞ்சம் தடிப்பாக வளரும். 12ஆம் நாளிலிருந்து 15ஆம் நாள்வரை (கிட்டத்தட்ட

100 மணித்தியாலங்கள்) அவள் உடம்பு தாய்மை எய்தத் தயாராக இருக்கும். இந்தக் காலகட்டத்தில் பெண்களின் உடம்பு வழக்கத்தை விடச் சூடாக இருக்கும். அவள் இன்பத்தின் உச்ச நிலையை நாடுவாள். அவளின் பெண் உறுப்பிலிருந்து தடித்த திரவத்திற்குப் பதிலாக மெல்லிய வழுவுமுப்பான திரவம் ஊறும். இது ஆணின் விந்து மிகவும் இலகுவாக உட்செல்ல உதவி செய்யும்.

ஒரு தரம் 'கூடி'யிருக்கும்போது ஒரு ஆணின் சுக்கிலப் பாயத்தில் 50-150 மில்லியன் வரையிலான விந்துக்கள் இருக்கும். இந்துக்களின் நம்பிக்கையின்படி ஒரு துளி சுக்கிலப் பாயத்தில் 60 துளி இரத்தத்தின் மகிமை இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

பெண் உறுப்புக்குள் இந்த விந்து பாய்ச்சப்பட்டதும் பெண் உறுப்பிலுள்ள திரவம் இந்த விந்தை ஒரு அற்புத பிரயாணத்திற்கு இழுத்துச் செல்கிறது. ஒரு சில விந்துக்களைத் தவிர மிகுதி இந்த யாத்திரையில் அழிந்துவிடும். ஆணின் விந்து பெண்ணின் பெண் உறுப்பில் நாற்பத்தி எட்டு மணித்தியாலங்கள் 'உயிருடன் இருக்கும்'

கருப்பையின் வாய் இந்த அற்புத விந்தை அள்ளி எடுத்துத் தனது கருப்பைக் குழாய்களுக்குள் வரவேற்கும். கணவனும் மனைவியும் இன்ப நிலையடைந்து கணவன் தனது விந்தை வெளியேற்றிய 30 நிமிடங்களில் கருப்பைக் குழாய்ப் பிரயாணம் தொடங்கிவிடும்.

விந்துக்காக கருப்பைக் குழாயில் வழிமேல் விழிவைத்துக் காத்துக் கிடக்கும் பெண் முட்டை. விந்து முட்டையுடன் சேர்ந்த அக்கணம் வேறு விந்துக்கள் வந்து முற்றுக்கையிடாத வண்ணம் பெண் முட்டை தன்னைச் சுற்றி ஒரு பாதுகாப்பையுண்டாக்கிவிடும்.

இந்த அற்புதச் சேர்க்கையின் பின்னர் ஒரு கலம் பல கலங்களாகிப் பெருகிக் கொண்டிருக்கும். கருப்பைக் குழாயிலிருந்து ஆரம்பித்த பிரயாணம் தாயின் கர்ப்பப்பைக்குப் போய் இந்த வருகைக்காகத் தன்னைத் தயார்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் கருப்பைச் சுவரில் நிம்மதியாக வீடமைத்துக் கொள்ளும்.

குழந்தை பெறத் துடிக்கும் தம்பதியினர் இந்த அற்புதமான கால கட்டத்தில் அடிக்கடி காதல் புரியாமல் 12-15 ஆம் நாட்களுக்களக் கிடையில் உறவு கொண்டால் விந்து உற்பத்தி நன்றாக இருக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது.

காதல் புரியும்போது காம சூத்திராவின் 64 முறைகளையும் பின்பற்றாமல், ஆதிகால மனிதனின் முறைப்படி பெண் கீழும் ஆண் மேலுமிருந்து காதல் புரியும்போது விந்துவின் பிரயாணம் இலகுவாக இருக்கும். பெண்ணின் பிட்டத்தினடியில் ஒரு தலையணை வைத்தால், இந்த நிலை ஆண் விந்தை பெண் திரவம் தனது பிரயாணத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல மிகவும் வசதியாக இருக்குமென்று சொல்லப்படுகிறது. காதல் புரிந்து முப்பது நிமிடங்களுக்காவது பெண் எழுந்திருக்காமல் படுத்திருப்பது இந்த புத்துயிர் படைக்கும் பிரயாணத்தை இன்னும் இலகுவாக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது. இப்படி இருப்பதால் பெண் உறுப்பின் தொடர் வழியான கருப்பையின் வாயிலூடாக விந்து இலகுவாகப் பிரயாணம் செய்யும்.

மாதவிடாய் வந்து 12-15 ஆம் நாட்களில் சில பெண்கள் அடிவயிற்றில் நோ உண்டாவது போன்று உணர்வார்கள். இதன் காரணம் பெண்ணின் சூல், சூலகத்திலிருந்து பிரிந்து போவதனாலாகும்.

கர்ப்பக் குழாய்ப் பிரயாணத்திலிருந்து 'சிசு'வான கலம் (Embryo) கருப்பையின் சுவற்றில் சேர்ந்து கொள்ள எட்டு நாட்கள் எடுக்கும்.

முதலாம் திகதி மாதவிடாய் வந்த தாய் 14 ஆம் நாள் தாய்மையடைந்தால் 21 ஆம் நாள் அந்த கரு (வளரும் சிசு) தாயின் கருப்பையை அடைந்து தன் நிலையை ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளும்!



தாயின் வயிற்றில் ஒரு சிசுவின் வளர்ச்சி

ஒரு புத்துயிர் மலர்வது ஒரு அற்புதமான நிகழ்ச்சி.

ஆணும் பெண்ணும் 'கூடி'யிருந்த உச்சத்தின் எதிரொலியாக ஆணின் விந்து ஆணுறுப்பிலிருந்து வெளியேறுகிறது. கோடிக் கணக்கான விந்துகள் வெளிவந்தாலும் ஒரே ஒரு விந்துதான் தன் உயிர்ப்படைப்புக்கு காலாக இருக்கிறது. அந்த விந்து உடனடியாக பெண்ணின் முட்டையைத் தேடி தன் யாத்திரையைத் தொடங்குகிறது.

பெண்ணின் சூலகக் கலத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட முட்டையைத் தாயின் கருப்பைக் குழாயில் விந்து சந்திக்கிறது.

இந்தச் சந்திப்பின்போது ஒரு கலமாக இருந்த முட்டை, விந்துவின் மூலம் பெருக்கடைகின்றது.

முட்டையுடன் விந்து சேரும்போது ஒரே ஒரு கலமாக இருக்கும். பின்னர் சேர்க்கையின் பின் பல கலங்களாக மாறிக்கொண்டேபோகும்.

கர்ப்பக் குழாயில் தொடங்கிய இந்தப் பிரயாணம் கருவறை - கருப்பையை எட்டாம் நாள் அடைகிறது. இப்போது கலங்களின் எண்ணிக்கை 100 ஆகக் கூடியிருக்கும்.

அதாவது முதலாம் திகதி மாதவிடாய் வந்த பெண் மூன்றாம் கிழமையில் தன் கருப்பையில் ஒரு உயிரைத் தாங்குவதை உடனடியாக அறிந்து கொள்ளமுடியாது. ஏனென்றால் கர்ப்பத்தின் அறிகுறிகள் ஒன்றும் இருக்காது.

'எனக்கு இன்னும் மாதவிடாய் வரவில்லையே' என்று தாய் யோசிக்கும்போது (இது கிட்டத்தட்ட நான்கு கிழமைகளில் வரும் யோசனை) 'கரு' நன்றாக கருவறையில் ஊன்றிவிடும்.

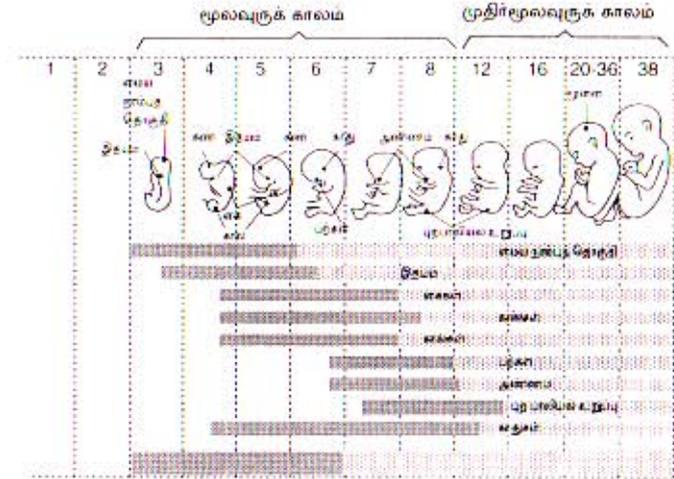
4-5 ஆம் கிழமைகளில் குழந்தையின் வளர்ச்சி

இப்போது குழந்தையின் நீளம் 5 மில்லி மீட்டர். தாயின் இரத்த ஓட்டத்துடன் தன்னைப் பிணைத்துக் கொள்கிறது. பல பிரிவாக வந்த கலங்கள் மூன்று பெரிய பிரிவுகளாகின்றன. இந்தப் பிரிவுகள் ஒரு சிசுவின் தோற்றத்தைக் கொடுக்காது.

ஒவ்வொரு பிரிவும் குழந்தையின் ஒவ்வொரு அங்கங்களை யுண்டாக்குகின்றன.

ஒருபகுதி மூளை, நரம்பு, தோல், கண்கள், காதுகள் என்பவற்றை படைக்கும் பொறுப்பை எடுக்கிறது. அடுத்த பகுதி நுரையீரல், வயிறு, குடல்கள் ஆகியவற்றை படைக்கும் பங்கைச் செய்கிறது. மூன்றாவது பகுதி இருதயம், இரத்த நாடி நாள்ங்கள், தசை மண்டலம், எலும்புகள் என்பவற்றைப் படைக்கும் பங்கை எடுக்கிறது.

குழ் காலம்



கிட்டத்தட்ட 5 ஆம் கிழமையில் பெண்கள் தங்களுக்கு இன்னும் மாதவிடாய் வரவில்லையே என்று யோசித்துக் கொண்டிருக்கும்போது சிசுவின் நரம்பு மண்டலம் உற்பத்தியாகத் தொடங்கியிருக்கும். இருதயம் வளரத் தொடங்கி இரத்தோட்டத்தின் ஆரம்பகுறிகளும் அடி கோலத் தொடங்கி விடும். அதுதான் தொப்புள் கொடி!

6-7 ஆம் கிழமைகளின் வளர்ச்சி

இந்தக் கால கட்டத்தில் சிசுவின் மூளை வளர்ச்சி பெறுகிறது. இருதயம் துடிக்கத் தொடங்குகிறது. காதுகள் முளைப்பதற்கான அறிகுறியும், கண்கள் வரப்போவதற்கான அறிகுறியும் தென்படும். சிசுவின் உடற் பகுதி துருத்திக் கொண்டு தெரியும். அதுதான் தசை களாக வளரப் போகின்றது. எலும்புகளின் வளர்ச்சியும் தொடங்கப் போகிறது.

ஆறாம் கிழமையில் இந்த உருவின் உயரம் 8 மில்லி மீட்டர். சின்னக் கை கால்கள் முளைப்பதற்கு முனையும் காலகட்டம் இது. இந்த 7 ஆம் கிழமைக் காலகட்டத்தில் இந்தச் சிசுவின் நீளம் 10 மில்லி மீட்டராக இருக்கும்.

எட்டாம், ஒன்பதாம் கிழமைகளின் வளர்ச்சி

முகம் உருவெடுக்கத் தொடங்கும், கண்களின் வளர்ச்சி கொஞ்சம் தெளிவாகத் தெரியும்.

இப்போது குழந்தைக்கு வாயும் நாக்கும் உருவாகத் தொடங்கும்.

அத்துடன் சின்னக் கை கால்களில் விரல்கள் தோன்றுவதற்கான அடையாளங்கள் தெரியும்.

பெரிய உறுப்புக்களான மூளை, இருதயம், நுரையீரல்கள், சிறு நீரகங்கள், ஈரல், குடல்கள் என்பன வளர்ச்சியடைகின்றன.

ஒன்பதாம் கிழமையில் இந்தச் சிசுவின் நீளம் 22 மில்லி மீட்டராக இருக்கும்.

தொப்புள் கொடி பற்றிச் சில வரிகள்

இதுதான் தாய்க்கும் சேய்க்கும் தொடர்பை உண்டாக்கிக் கொடுக்கும் உயிர்த் தொடுப்பு.

இதன்மூலம் சிசுவுக்குத் தேவையான பிராணவாயு, உணவு என்பன வருகின்றன. அதே போல கழிவுப் பொருட்கள் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன.

சூல்வித்தகம் (Placenta)

தாயையும் சேயையும் இந்த சூல்வித்தகம் தொப்புள் கொடி மூலம் இணைக்கின்றது.

இந்த சூல்வித்தகம் மூலம் குழந்தைக்குத் தேவையான பிராண வாயு, உணவு என்பன தொப்புள் கொடியின் இரத்தோட்டத்தால் எடுத்து செல்லப்படுகின்றன. தாய் உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகள், மது வகைகள் என்பனவும் சூல்வித்தகத்தில் தங்கி நின்று தொப்புள் கொடி இரத்தோட்டத்தின் மூலம் குழந்தையை அடையும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

பன்னீர்க்குடம் - அமினியனுக்குரிய நீர்

கர்ப்பப்பையில் இந்தப் பன்னீர்க்குடத் தண்ணீரில் குழந்தை நீச்சலடிக்கிறது. குழந்தை பிறக்க முதல் இந்தப் பன்னீர்க்குடம் உடைந்து பிறப்பு வழிக்குப் பாய்ந்து, அந்த வழி குழந்தையின் பிரயாணத்திற்கு இலகுவாக இருக்க உதவி செய்கிறது.

14 ஆம் கிழமையின் வளர்ச்சி

பன்னிரண்டாவது கிழமையில் சிசு தன் முழுத் தோற்றத்தையும் பெற்றுவிடும். இதன் நீளம் 85 மில்லி மீட்டராக இருக்கும்.

இந்த கால கட்டத்தில் குழந்தையின் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சி யடைந்திருக்கும். இருதயத் துடிப்பு மிகவும் வேகமாக இருக்கும். இது தாயின் இருதயத்துடிப்பை விட இரண்டு மடங்குகூட இருக்கும்.

இந்தக் கால கட்டத்தில் தாய்க்குக்குக் கொஞ்சம் வயிறு வைக்கத் தொடங்கும். இப்போது சில பெண்கள் வாந்தியுடன் கஷ்டப்படு வார்கள்.

15-22 ஆம் கிழமைகளின் வளர்ச்சி

இப்போது குழந்தை மிக வேகமாக வளரத் தொடங்கும். முகம் சரியான தெளிவான தோற்றத்தில் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். தலையில் மயிர்கள் முளைக்கத் தொடங்கியிருக்கும். இமைகளும், கண் மயிர்களும் வளரத் தொடங்கும்.

தோற்பகுதி, விரல்கள் வளர்ச்சி தெரியும்.

16ஆம் கிழமையிலிருந்து 22ஆம் கிழமைக் காலகட்டத்தில் குழந்தையின் துடிப்பு தெரியும். (இந்தியாவில் இந்தக் காலத்தில் வளைகாப்பு போடுவார்கள். குழந்தைக்குத் தாயின் வளையல் ஒலி கேட்குமாம்).

இரண்டாவது குழந்தையிருந்தால் குழந்தையின் துடிப்பு 16-18 கிழமைகளிற் தெரியத் தொடங்கும்.

பிள்ளை துடிப்பதென்பது முதலில் வண்ணாத்திப் பூச்சி வயிற்றில் சிறகடிப்பது போலத் தோன்றும். பின்னர் மெல்லமாக ஊர்வது போலத் தெரியும். அப்போது குழந்தை வயிற்றுள் ஒரு பக்கத்துள் போய் முட்டிக் கொள்வது போன்ற உணர்வு வரும். பின்னர் வயிற்றைத் தடவிப் பார்த்தால் சிசுவின் தலை, உடம்பு என்பனவற்றை அடையாளம் காணலாம்.

இந்தக் கால கட்டத்தில் குழந்தையின் நீளம் 27 சென்டி மீட்டராக இருக்கும்.

23-30 ஆம் கிழமை வளர்ச்சிகள்

இப்போது குழந்தை தாராளமாக அசையும். பெரிய சத்தங்களுக்குத் திடுக்கிடுவது தெரியும்.

இந்தக் கால கட்டத்தில் பன்னீக்குடத் தண்ணீரைக் குடிப்பது, சலம் போவது எல்லாம் நடக்கும். விக்கலும் எடுக்கும்.

இப்போது நித்திரையும் விழிப்புமாக இருக்கும். ஆனால் தாய் நித்திரை செய்யும்போதுதான் அவள் வயிற்றில் வளரும் சிசுவும் நித்திரை கொள்ளும் என்பது எதிர்பார்க்க முடியாத விடயம்.

தாய் நல்ல நித்திரையிலிருக்கும்போது நல்ல உதை விழும்! அப்போது வளரும் சிசு விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்.

குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பை ஸ்டெதஸ்கோப் வைத்துக் கேட்கலாம். தகப்பன்மார் தங்கள் காதை வயிற்றில் பதித்து இந்த அற்புத சத்தத்தைக் கேட்டு ரசிக்கலாம். கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது சின்னக் கையால் அடியும் விழும் என்பதை எதிர்பார்க்கவும்.

கிட்டத்தட்ட 26ஆம் கிழமை சிசுவின் கண் இமைகள் திறக்கத் தொடங்கும். 30ஆம் கிழமை அளவில் குழந்தையின் நீளம் 33 சென்டி மீட்டராக இருக்கும்.

31-40 கிழமைகளில் நடக்கும் வளர்ச்சி

இப்போது குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து தாயின் வயிற்றை உப்ப வைத்துக் கொண்டிருக்கும். 32ஆம் கிழமையிலிருந்து குழந்தையின் தலை தாயின் இடுப்பெலும்புள் நுழையக் காத்திருக்கும். ஆனால் பிரசவத்திற்கு சில கிழமைகளின் முன் வரை குழந்தையின் தலை இடுப்பெலும்புக்குள் நுழையாது.

ஒரு குழந்தை 24ஆம் கிழமை (6ஆம் மாதம்) பிறந்தாலும் உயிரோடு வாழும் வலிமையுடனிருக்கும். பிரசவத்தின் காலம் 37-42 கிழமைகள் என்று வைத்துக் கொள்ளலாம். ஏனென்றால் மாதவிடாய் வரும் நாள் சில பெண்களுக்கு எப்போதும் ஒழுங்காக இருப்பதில்லை.

கர்ப்பத்தின் கடைசி மாதங்கள் மிகவும் முக்கியமானவையாகும். நேரம் எதிர்ப்புத் தன்மை குழந்தையின் உடலில் அப்போதுதான் உண்டாகத் தொடங்குகிறது.

குழந்தையின் வளர்ச்சி

6ஆம் வாரம்
குழந்தையின் நீளம் 8 மி. மீ



7ஆம் வாரம்
குழந்தையின் நீளம் 10 மி. மீ



9ஆம் வாரம்
குழந்தையின் நீளம் 22 மி. மீ



14ஆம் வாரம்
குழந்தையின் நீளம் 85 மி. மீ



22ஆம் வாரம்
குழந்தையின் நீளம் 27 செ. மீ



30ஆம் வாரம்
குழந்தையின் நீளம் 35 செ. மீ



கொழுந்தும் முழச்சங்கு

காலம் முந்திப் பிறக்கும் (Premature babies) குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையிருக்காததால் அவர்களை தப்புவிக்க மிகக் கவனம் எடுக்க வேண்டும். உள்ளூறுப்புகளும் சரியாக முதிர்ச்சியடைந்திருக்காது. அதே நேரம் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையுமிருக்காது என்பதை தாய், தகப்பன் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



மலட்டுத் தன்மை

மலட்டுத் தன்மை உலகளாவிய பிரச்சினை. இலட்சக் கணக்கான தம்பதியர் குழந்தை வரம் கேட்டு கோயில் குளங்கள் போகிறார்கள். வைத்திய நிபுணர்களை நாடுகிறார்கள். ஆங்கில வைத்தியமல்லாத மாற்று வைத்தியங்களான சித்த வைத்தியம், ஆயுள்வேதம், ஹோமியோபதி என்றெல்லாம் பல வைத்திய முறைகளை நாடுகிறார்கள்.

இங்கிலாந்தில் எட்டுத் தம்பதிகளுள் ஒரு தம்பதி குழந்தையில்லாத சோகத்திலிருப்பதாக அறிக்கை கூறுகிறது. எங்கள் தாய் நாட்டில் எத்தனை தமிழ்த் தம்பதிகள் மலட்டுத் தன்மையால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறார்களோ தெரியாது. திருமணமாகி ஒரு வருடம் போவதற்குள் இன்னும் தனக்குப் பிள்ளை வரவில்லையே என்று ஏங்கும் தாய்மார் பலருண்டு. சிலருக்கு உடனடியாக வராவிட்டாலும் கால தாமதமாக வரலாம். 80 சத வீதமான தம்பதிகள் திருமணத்தின் பின் ஆரம்ப காலங்களில் குழந்தைப் பேற்றையடைகிறார்கள்.

மலட்டுத் தன்மை சில வேளைகளில் பெண்ணைப் பாதித்திருக்கும். சிலவேளைகளில் ஆண் மலட்டுத் தன்மையுள்ளவராக இருப்பார்.

பெண் மலடாக இருப்பதற்கான காரணங்கள்

1. உரிய வயதைக் கடந்து திருமணம் செய்யும் பெண், அதாவது 36 வயதிற்கு மேல் குழந்தை உருவாகும் சந்தர்ப்பம் குறைந்து கொண்டே போகும். 40 வயதில் 25 சதவீதமான பெண்களுக்குக் கர்ப்பம் வராமல் நின்றுவிடும்.
2. அடிக்கடியும் ஒழுங்கின்றியும் மாதவிடாய் வருதல். இது சுரப்பிகளின் ஒழுங்கற்ற செயற்பாட்டால் உண்டாகிறது. எனினும் இது இப்போது இலகுவில் மாற்றக்கூடிய பிரச்சினையாகும். டாக்டரைச் சந்தித்து வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம்.
3. நோவுடன் கூடிய மாதவிடாயும், உறவு கொள்ளும்போது நோ ஏற்படுதலும்.

சில பெண்களுக்குத் தாங்க முடியாத வயிற்றுக் குத்து, நாரி நோ என்பன போன்ற பிரச்சினைகள் மாதவிடாய் வரும் காலத்திலிருக்கும்.

சிலருக்கு உறவு கொள்ளும்போது மிகவும் நோவாக இருக்கும். இதற்குக் காரணம் கருப்பைக் குழாயில் உண்டாகும் பிரச்சினைகளாகும் (Endometriosis). இது வைத்தியர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு பெரும்பாலும் நிவாரணம் பெற முடிகின்ற பிரச்சினை யாகும்.

4. இடுப்புப் பக்கத்தில் (நாரிப்பகுதியில்) உண்டாகிய தொற்று நோய்கள் (Pelvic infections)
5. முதலில் எப்போதாவது கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டு அதன் தாக்கங்கள் கருப்பைக் குழாயில் தொடர்ந்திருந்தாலும் அதன் தொடர்ச்சியாக மலட்டுத் தன்மை வரலாம்.

திருமணமாகி ஒரு சில வருடங்களில் குழந்தை பிறக்காவிட்டால் உங்கள் உடல் நிலையை வைத்தியரிடம் காட்டிச் சரியான சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொண்டால் காலம் கடத்தாமல் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

6. சூலக சிறைப்பை கட்டிகள் (Ovarian Cysts)
சில பெண்களுக்கு சூலகத்தில் கட்டிகள் வரலாம். இந்தக் கட்டிகள் சில வேளைகளில் மிகச் சிறியதாகவும் (Polyps) இருக்கும்.
7. கொழுப்புக் கட்டிகள் (Fibroids)

சிலபெண்களுக்குக் கருப்பையில் கொழுப்புக் கட்டிகள் உண்டாகியிருக்கும். சிலவேளை இந்தக் கட்டிகள் கருப்பைக்கு வெளியேயும் இருக்கும். வயது 30-50க்கிடையிலிருக்கும் பெண்களுக்கு சுரப்பிகளின் மாற்றத்தால் (Oestrogen) கட்டிகள் வரலாம். இந்தக் கட்டிகள் இருந்தால்

- நீண்ட நாட்களுக்கு மாதவிடாய் போகும்.
 - மாதவிடாய் நாட்களில் அதிகப்படியான நோவிருக்கும்.
 - இந்தக் கர்ப்பப்பைக் கட்டி சிறுநீர்ப்பையை அழுத்துவதால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியிருக்கும்.
 - அதேபோல மலவாசலையும் அழுத்துவதால் மலச்சிக்கல், இடுப்பு நோ என்பனவும் வரும்.
- அடிவயிற்றில் நோ இருக்கும்.

- சின்னக் கட்டியாய் இருந்தால் அது பற்றி எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் நீண்ட காலம் பெண்கள் சாதாரண வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டிருப்பார்கள்.

8. மலட்டுத் தன்மைக்குச் சமவலு உணவுகளை உட்கொள்ளாததும் ஒரு காரணம் என்று பல அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. விட்டமின் B₁₂, விட்டமின் C நிறைந்த உணவு வகைகளை கர்ப்பம் அடையப் போகின்ற பெண்கள் உண்ண வேண்டும்.

ஆண்களும் மலட்டுத் தன்மையும்

மலட்டுத் தன்மைக்கான காரணங்களிற் கிட்டத்தட்ட 50 விழுக்காடுகள் பெண்களிற் தங்கியிருக்கிறது. 30 விழுக்காடுகள் ஆண்களிற் தங்கியிருக்கின்றது. 20 விழுக்காடுகள் இருவர் தரப்பிலும் தங்கியிருக்கிறது. ஆனால் சில அறிக்கைகள் மலட்டுத் தன்மைக்கு 50 விழுக்காடுகள் ஆண்களின் விந்து உற்பத்தியிலுள்ள குறைபாடுகளே காரணம் என்று சொல்கின்றன.

ஒரு பெண் கர்ப்பமாவதற்கு ஆரோக்கியமான விந்தின் துணை தேவை. ஆண் தன் சுக்கிலத்தை வெளியேற்றும் ஒவ்வொரு தரமும் 40-150 கோடி விந்துக்களை வெளியேற்றுகிறான். இவற்றில் பெரும்பாலானவை பெண் உறுப்பின் வழியாகக் கர்ப்பப் பையை அடையும் போது இறந்துவிடுகின்றன.

மிகவும் வலிமை வாய்ந்த ஒரே ஒரு விந்து மட்டுமே பெண் முட்டையுடன் சேருகிறது. இந்த கோடிக்கணக்கான விந்து உற்பத்திக்கு ஆண்களின் மூளையின் பலமும் இன்றியமையாதது. மூளையில் உள்ள பிட்டியூட்டி என்ற இடத்திலிருந்து லூட்டனைசிங் சுரப்பு (Luteinizing hormone) வெளிவருகிறது. இந்த சுரப்புத்தான் (LH) ஆணின் விதைகளுக்கு விந்து உற்பத்திக்கு உத்தரவிடுகிறது. அத்துடன் ஆண்மையின் சின்னங்களான கட்டைக்குரலும், மீசையும் உருவாக முக்கிய பங்கெடுக்கிறது.

ஆணின் விந்து உற்பத்திக்கு இயற்கையான உடற்செயற்பாடு மட்டுமல்லாமல், உளச் செயற்பாடுகளும் காரணிகளாக அமைகின்றன.

உடற் செயற்பாட்டு ரீதியாக விந்து உற்பத்திக்கு ஆண்குறியின் விறைப்பு (Erection), உச்சநிலை (Orgasm), வெளியேற்றல் (Ejaculation) என்பன அடங்குகின்றன. இது ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வரது உடல், உள நிலைப்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

1. உடல் ரீதியாகப் பார்க்கப்போனால் ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால் மூளையில் சரியான தொழிற்பாடு நடக்காமல் விந்து உற்பத்தி தடைப்படும். உடம்பில் நடைபெறும் வேறுசுரப்பியின் இரசாயன மாற்றங்களால் ஆண் செக்ஸ் சுரப்பியின் வேலை பாதிக்கப்படும்.
2. ஆண் மிகவும் களைத்துப் போயிருக்கும் போதும், நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போதும், உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போதும் விறைப்பு ஏற்படுவதில் தடைகள் இருக்கும்.
3. இரசாயன மாற்றங்கள் உடம்பில் நடப்பதால் ஆண்களின் விந்து உற்பத்தி தடைப்படுவதுபோல ஒரு ஆண் அதிகப்படியான பிரயாணம் செய்வதாலும், அளவுக்கு மீறிய நச்சுத் தன்மையை உண்டாக்கும் உலோகங்கள், இரசாயனப் பொருட்கள் என்பன வற்றுடன் வேலை செய்வதாலும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படும்.
4. அளவுக்கு மீறிய சூடான இடங்களில் வேலை செய்வதும் கூடாது. இந்தச் சூடு விதையின் தோலைப் பாதித்து விந்து உற்பத்தியையும் பாதிக்கும்.
5. போதை மருந்துகள், மதுவகைகள், சிகரெட் போன்றவற்றைப் பாவிப்பது விந்து உற்பத்திக்குப் பங்கம் செய்யும்.
5. அளவுக்கு மீறிய உடற்பயிற்சியும் விந்து உற்பத்தியைப் பாதிக்கும்.

தற்போதைய 'நாகரிக' வாழ்க்கை முறையின் மாற்றங்கள் ஆண்களின் விந்து உற்பத்தியை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பற்றிப் பல அறிக்கைகள் சொல்கின்றன. திருமணமாகித் தகப்பனாக ஆசைப்படும் இளைஞர்கள் இவ்வறிக்கையைப் படித்தல் நலம்.

வைத்திய ரீதியான காரணங்கள்

1. சிறு வயதில் கூகைக்கட்டு வந்திருந்த ஒரு சிலருக்கு விந்து உற்பத்தியில் பங்கம் ஏற்படலாம்.
2. காசநோய் இருப்பவர்களுக்கும் பிரச்சினை ஏற்படலாம். காச நோய்க் கிருமிகளின் தாக்கம் உடம்பில் இருக்கும்போது விந்து உற்பத்தி தடைப்படும்.
3. நீரிழிவு நோய்
20 விழுக்காடான தமிழர்கள் (அதாவது ஐந்தில் ஒரு தமிழர்)

- நீரிழிவு நோயால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். நீரிழிவு நோய் இருந்தால் விந்து உற்பத்தி மட்டுமல்ல, விறைப்பு ஏற்படுவதும் பாரதூரமான முறையில் தடைப்படும்.
4. பாலியல் நோய்கள்
பாலியல் நோய்களான கொனோரியா, சிபிலிஸ் என்பனவற்றை யுண்டாக்கிய பக்டீரியா, வைரஸ் ஆகிய நாச கிருமிகள் இந் நோயால் தாக்கப்பட்டவரின் இரத்தத்தில் இருக்கும். இதனால் விந்து உற்பத்தியில் பாதிப்பு ஏற்படும்.
5. இரத்தோட்டம், ஈரல், இரப்பை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள்
* உயர் இரத்த அழுத்தம்
* வயிற்று நோய்கள்
* ஈரல் அழற்சி
6. சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய்கள்.
7. சத்திர சிகிச்சை சம்பந்தமான காரணிகள்
சிலருக்குச் சில சத்திர சிகிச்சைகளும் மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கும். உதாரணமாக ஆண்களுக்கு நடைபெறும் ஹோர்ணியா சத்திர சிகிச்சையால் வரும் சில சிக்கல்கள் விந்து உற்பத்திக்குச் சில தடைகளைப் போடலாம். வேறு எந்த சத்திர சிகிச்சையாயிருந்தாலும் அதன் விளைவுகளாக நரம்பு மண்டலம் ஒரு கடுகளவாவது பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் ஆண்மைக்குப் பிரச்சினை வரலாம்.

மலட்டுத் தன்மைக்குக் காரணிகளாகும் சில மருந்துகள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகள் அதாவது மீதைல் டோபா (Methyldopa, Reserpine, Guanathidine) போன்ற மருந்துகள் விந்துக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதேமாதிரி விளைவுகளை, வயிற்றுப் புண்ணுக்கு உட்கொள்ளும் மருந்துகள் மற்றும் சில ஸ்ரோயிட்ஸ் களும் உண்டாக்கும்.

சிறுநீரக நோய்க்கு உட்கொள்ளும் மருந்துகள், மலேரியா நோய்க்கு எடுக்கும் மருந்துகள் என்பனவும் விந்து உற்பத்தி, விறைப்புத் தன்மை என்பனவற்றைப் பாதிக்கலாம்.

மதுவும் மலட்டுத் தன்மையும்

மது அருந்துதல் தகப்பனாகப் போகும் ஆண்களால் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதொன்றாகும். ஆரம்பத்தில் 'உற்சாகம்' தருவதுபோல இருந்தாலும் மதுவின் செயற்பாடு ஆண்மையின் வீரியத்தைக் காலப் போக்கில் நாசமாக்கி விடும். விந்து உற்பத்தி, விறைப்புத் தன்மையைக் குறைத்து விடும். கஞ்சா குடிப்பவர்களின் விந்துக்கள் பலமற்றவையாயும் கூடிய விரைவில் அழியக் கூடியதாகவுமிருப்பதாக அறிக்கைகள் சொல்கின்றன.

உணவும் மலட்டுத் தன்மையும்

பெண்கள் கர்ப்பத்தை எதிர்நோக்கும்போது போஷணையுள்ள சாப்பாடுகளைச் சாப்பிட்டு உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது தெரிந்ததே. அதேபோல ஆண்களும் போஷணையுள்ள உணவை உட்கொண்டு உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருந்தால் வீரியமான விந்து உற்பத்தியைச் செய்யலாம். உதாரணமாக விட்டமின் B₁₂, விட்டமின் C நிறைந்த உணவுகள் தகப்பனாகப் போகும் ஆண்களுக்கு அத்தியாவசியமானவையாகும். B₁₂ சார்ந்த உணவுகள்: மீன், இறைச்சி, பயறு, பருப்பு, பயற்றங்காய், பீன்ஸ் போன்றவை.

ஆணா பெண்ணா யார் காரணம்?

ஆணின் விந்தில் மனித குணாம்சங்களை நிர்ணயிக்கும் 46 நிறவுருக்கள் (குரோமோசோம்கள்) உள்ளன. இவற்றில் தாயிடமிருந்து வந்த X படிமமும் தகப்பனிடமிருந்து வந்த Y படிமமுள்ளது. பெண்ணின் இரு XXம் ஆணின் XYம் பரம்பரை பரம்பரையான இன அடையாளங்களைக் கொண்டுள்ளன. பெண்ணின் முட்டையில் XX நிறவுருக்கள் மட்டும்தான் உள்ளன. ஆணின் X நிறவுருக்கள் பெண்ணின் XX உடன் சேரும் போது பெண் குழந்தையும் ஆணின் Y நிறவுருக்கள் பெண்ணின் XX நிறவுருக்களுடன் சேரும்போது ஆண் குழந்தையும் பிறக்கும். குழந்தை ஆணா? பெண்ணா? என்பது தாயின் பொறுப்பில் இல்லை என்பதை உணர வேண்டும். இதன் பொறுப்பு ஆணின் விந்தைச் சார்ந்தது.



கருவைத் தாங்கும் தாயும் அவளுக்குத் தேவையான உணவும்

ஒருத்தியாய் இருப்பவள் தன்னுயிரில் இன்னொன்றையும் பிணைத்துக் கொள்ளும்போது அந்தச் சிறு உயிரின் வளர்ச்சிக்கு அவள் உண்ணும் உணவு மிகவும் இன்றியமையாதது.

வாழ்க்கை வசதிகள் குறைந்த தாய்மார்கள் நல்ல போஷணையுள்ள உணவு வகையைச் சாப்பிடாததால் தாய்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உயிர்ச் சேதம் ஏற்படலாம். ஏழைத் தாய்மாருக்கு கருச் சிதைவுகள் நடப்பதற்கு போஷணைக் குறைபாடும் காரணமாக இருப்பது உண்டு.

போஷணையுள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளாத தாய்க்கு எடை குறைந்த குழந்தைகள் பிறப்பது சாத்தியம். குழந்தையின் எடை 2,500 கிராம் (5.12 இறாத்தல்கள்) இருந்தால் அந்தக் குழந்தை நிறை குறைந்த பிள்ளையாக (இங்கிலாந்தில்) கணிக்கப்படுகிறது. எடை குறைந்த சிசுக்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறைவாக இருக்கும். சில வேளை எல்லா உள்ளூறுப்புக்களும் சரியாக வளர்ச்சியடையாமலுமிருக்கலாம். உடல், உள் வளர்ச்சிகளில் பிரச்சினைகளும் உண்டாகலாம். குறைந்த எடையுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற வியாதிகளையும் எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படலாம்.

எனவே முடியுமானவரை சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் பின்வரும் பிரச்சினைகளிலிருந்து தப்பலாம்.

1. கர்ப்பமாயிருக்கும்போது இரத்த சோகை போன்ற நோய்களிலிருந்து தப்பலாம்
2. அங்கவீனமான குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.
3. உரிய காலத்துக்கு முன்னர் குழந்தை பிறப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

புரதச் சத்துள்ள உணவுகளையும், உயிர்ச்சத்துகள், கல்சியம், தாதுப் பொருட்கள், இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளையும் சாப்பிட வேண்டும்.

குழந்தை கர்ப்பத்தில் தரிக்க முதலே நல்ல சத்துணவுகளைச் சாப்பிட்டுத் தாய்மையடையும் உடலை நல்ல நிலையில் பேணுவது மிகச் சிறந்தது.

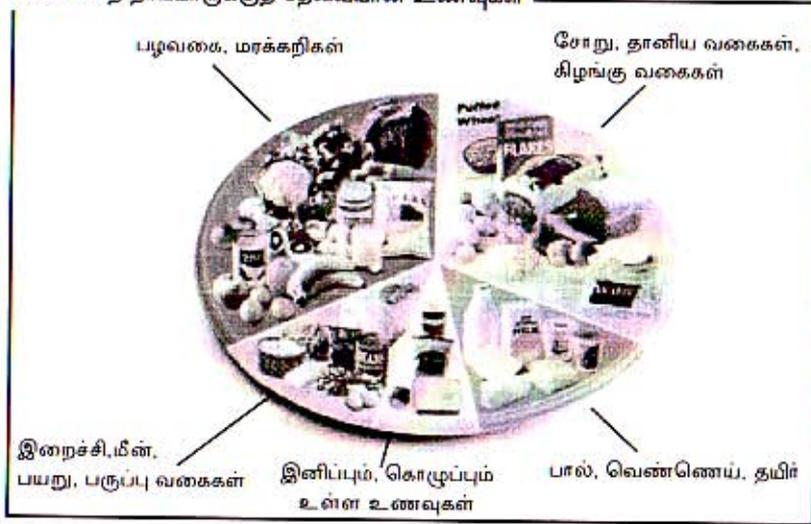
ஏனென்றால் தாங்கள் கர்ப்பம் அடைந்திருக்கிறார்களா என்று தாய்மார் அறிய முதலே அவள் தாய்மையடைந்து சிகவின் உறுப்புக்கள் வளரத் தொடங்கியிருக்கும்.

முதலாவது மாதமே குழந்தையின் முக்கிய உறுப்புக்கள் வளரத் தொடங்கி விடும். முதல் நான்கு மாதங்களும் மிக மிக முக்கியம். இக்கால கட்டத்தில் குழந்தையின் அங்கங்கள் மிக வேகமாக வளரும்.

இக்கால கட்டத்தில் தாய் உடல் நிலையைச் சரியாகக் கவனிக்காவிட்டால் குழந்தையின் உடல், உள வளர்ச்சிகளில் பாரதூரமான விளைவுகள் உண்டாகலாம்.

தாய் உண்ணும் சத்தான உணவின் தரத்திற்கேற்பத்தான் குழந்தையின் வளர்ச்சி அமையும். தாயிடமுள்ள இரத்தம்தான் குழந்தையை வளர்க்கிறது.

கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்குத் தேவையான உணவுகள்



ஒவ்வொரு நாளும் 4-8 அவுன்ஸ் பால் அல்லது சீஸ், யோகர்ட் என்பன சாப்பிடலாம். முட்டையை நன்றாக அவித்துச் சாப்பிடலாம், 3 அவுன்ஸ் இறைச்சி, அல்லது மீன், அல்லது முழுமையான, உடைத்த பயறு வகைகள் என்பன சாப்பிடலாம்.

கீரைவகைகளை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தரமாவது சாப்பிட வேண்டும். (1/4-1/2 கப்)

அரிசிப் பண்டங்கள், பாண் போன்றவற்றை தினமும் நான்கு தரம் உண்ண வேண்டும்.

பழவகைகள் அல்லது பழச்சாறு (தோடம்பழம்) ஆகியவற்றை முடிந்த அளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பது முக்கியமானது. ஒரு நாளைக்கு ஐந்து வகையான பழங்களைச் சாப்பிடல் நல்லது என்று ஆங்கில நாட்டு அறிக்கைகள் சொல்கின்றன. வித்தியாசமான பழ வகைகள் மிகச் சிறந்தன. உதாரணமாக மாம்பழம், வாழைப்பழம், கொய்யா, திராட்சை, ஆப்பிள் என்பனவற்றைச் சேர்க்கலாம்.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகளாயினும் ஒரு டீஸ்பூன் பட்டர், எண்ணெய் என்பன பாவிக்கலாம்.

அசைவம் சாப்பிடுவோர் மீன், இறைச்சி என்பவற்றை சேர்த்துக் கொள்வது போல, சைவம் சாப்பிடுவோர் பயறு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் புரத்ததின் தேவையை நிவர்த்தி செய்யலாம். யாராயிருந்தாலும் போலிக் அமிலத்தை (Folic Acid) உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிக மிக முக்கியம். இந்தச் சத்து மரக்கறிகளிலும் பழ வகைகளிலும் உண்டு. கர்ப்பவதிகளுக்கு மலச் சிக்கல் ஒரு பெரிய பிரச்சினை. எனவே நிறைய இலை, பழவகைகளைச் சேர்ப்பதும், நிறையத் தண்ணீர் குடிப்பதும், உடம்பை வளைத்துக் கொஞ்சம் வேலை செய்வதும் இன்றியமையாதது. ஒரே தடவையில் அதிகமாகச் சாப்பிடாமல் சிறியளவில் அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் நெஞ்செரிவைத் தவிர்க்கலாம்.

ஒரு தாயின் சாதாரண எடையை விட அவள் கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்போது 15-30 இறாத்தல் வரை எடை அதிகரிக்கும். இந்த அளவை விட எடை கூடியிருந்தால் அந்தத் தாய்க்கு ஒன்றுக்கு அதிகமான குழந்தைகள் இருக்கலாம். அல்லது ஏதும் நோய்கள் இருக்கலாம்.

முதல் மூன்று மாதங்களில் மூன்றரை இறாத்தல் வரை எடை கூடும். பின்னர் ஒவ்வொரு கிழமையும் கிட்டத்தட்ட ஒரு இறாத்தல் வரை அவளது எடை கூடும். ஆனால் தாயின் உடல் எடை அவள் சாப்பிடும் சாப்பாட்டைப் பொறுத்திருக்கிறது.

சில பெண்கள் கர்ப்ப காலங்களில் சில குறிப்பிட்ட உணவுகளில் ஆசை இருப்பதாகக் கூறுவார்கள். இதை இசா, மசக்கை என்று தமிழில் சொல்வதுண்டு. இதன் காரணம் சரியாகத் தெரியாவிட்டாலும் கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்தில் உண்டாகும் சுரப்பிகளின் மாற்றமாக இருக்கலாம். இக்கால கட்டங்களில் உறவினர், நண்பர் என்போர் பல விதமான உணவுப்பண்டங்களையும் செய்து கொண்டு வந்து கொடுப்பார்கள். இவற்றில் அளவுக்கதிகமாக இனிப்பு, கொழுப்பு, உப்பு, கசப்பு என்பவற்றை சேர்க்காமலிருப்பது நல்லது. வயிற்றுள் குழப்படி, நெஞ்செரிவு, மலச்சிக்கல், சத்தி, வாயு என்பனவற்றை அளவுக்கு மீறிய எந்தச் சாப்பாடும் உண்டாக்கும்.

சத்தியும் வயிற்றுப் புரட்டலும் கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலகட்டங்களிலிருக்கும். இதற்குக் காரணங்கள் பல. தாயின் உள்ளூறுப்புக்களில் உண்டாகும் மாற்றங்களுடன் சுரப்பிகள், புதிய உணவு வகைகள், வித்தியாசமான ருசிகள் என்பன இவற்றுள் சில. உணவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அருந்தவும். நிறைய நீர் அருந்தவும்.



கர்ப்ப காலத்தில் வரும் சில சிக்கலான பிரச்சினைகள்

கர்ப்பகால நீரிழிவு

கர்ப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு நீரிழிவு நோய் வருவது உண்டு. கர்ப்பம் தரிக்கும்போது சுரப்பிகளில் மாற்றம் ஏற்படுவதால் உடம்பில் சீனித்தன்மை கூடும். இதன் தன்மை அளவுக்கு மீறி இருந்தால் குழந்தை எடை கூடிப் பிறக்கலாம். வேறு பல பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம். பிரசவம் சிக்கலாகலாம். பிரசவத்தின் பின் உடம்பின் சீனித்தன்மை மிகக் குறைந்து சிக்கல்களையுண்டாக்கி விடக்கூடும். சிசுக்களுக்கு மஞ்சள் காமாலை வர வாய்ப்பு ஏற்படலாம்.

நூற்றுக்கு மூன்று வீதமான தாய்மார் இந்தக் கர்ப்ப கால நீரிழிவு நோயால் கஷ்டப்படுவார்கள். தமிழர்களைப் பொறுத்த வரையில் 20 சதவீதமான தமிழர் நீரிழிவால் கஷ்டப்படுவதால் கர்ப்ப காலத்தில் உணவு நிலை பற்றிக் கவனமாக இருத்தல் நலம். இல்லாவிட்டால் தாய் மிகக் கஷ்டப் படலாம்.

மிகவும் எடை கூடிய பெண்கள், குடும்பத்தில் நீரிழிவு உள்ளவர்கள், இருபத்தைந்து வயதுக்கு மேல் கர்ப்பம் அடைபவர்கள், முதற் பிரசவத்தில் நீரிழிவு இருந்தவர்கள், முந்திய தடவை அதிக எடையுடன் குழந்தை பெற்ற தாய்மார் ஆகியோர் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு வந்தவர்கள் மிகக் கவனமாக இருக்காவிட்டால் நிறையப் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க வேண்டி வரலாம். ஏனென்றால் கர்ப்ப கால நீரிழிவு வந்த தாய்மார் பிற்காலத்தில் உண்மையாகவே நீரிழிவால் கஷ்டப்படவேண்டி நேரலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தமும் கர்ப்ப கால நச்சும்

கர்ப்பவதிகளின் இரத்தோட்டம் அதிகரிக்கிறது. இந்த இரத்தோட்டம் சரியாக நடைபெறாவிட்டால் கர்ப்பவதிகளுக்கு உடல் வீக்கம் ஏற்படும். இது பெரும்பாலும்; இருபது வயதுக்குக் குறைந்தவர் கட்டும், முப்பத்தைந்து வயதுக்குக் கூடியோருக்கும், முதற் தடவை கர்ப்பமடைந்தவர்களுக்கும், இரட்டைப் பிள்ளையைக் கர்ப்பத்தில்

வைத்திருப்பவர்களுக்கும், ஏற்கனவே உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளோருக்கும், ஏற்கனவே நீரிழிவு உள்ளோருக்கும் வரலாம்.

இந்தப் பிரச்சினை வந்தால் தாயின் சிறுநீரகம் சரியாக வேலை செய்யாது. இரத்தப் போக்கைக் கூட்டி உயிருக்கு அபாயத்தை உண்டாக்கலாம்.

இரத்தோட்டத்தின் தன்மை மாறுபடுவதால் கர்ப்பப் பைக்குச் சரியான அளவில் இரத்தம் கிடைக்காமலிருக்கும். இதனால் குழந்தைக்குத் தேவையான உணவு, பிராணவாயு கிடைக்காமற் போகலாம். இதனால் குழந்தையின் வளர்ச்சி தடைப்படும். தாய்க்கும் சேய்க்கும் அபாயம் தரும் சிக்கல் இது.

பெரும்பாலான தாய்மாரை ஆஸ்பத்திரிகளில் தங்கவைத்து வைத்தியம் செய்வார்கள். எனவே கர்ப்பம் தரிக்கமுதலே தாய்மார் தங்கள் உடல் எடை, உடல் நலம் என்பவற்றைப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது மிக மிக முக்கியம். கல்சியம், விட்டமின்கள், நிறைய மரக்கறிகள், பழவகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். அளவுக்கு மீறி உப்பு பாவிக்கக் கூடாது. கர்ப்ப காலத்தில் இப்படிக்கஷ்டப்படுபவர்கள் பின்னரும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் கஷ்டப்படலாம்.

கருப்பைக் குழாயில் தங்கிவிடும் கர்ப்பம்

தாயின் முட்டையும் தந்தையின் விந்தும் தாயின் கருப்பைக் குழாயில் ஒன்று சேர்ந்து உயிர் உருவெடுக்கும். பின்னர் மெல்ல மெல்லமாகத் தன் பிரயாணத்தைத் தொடர்ந்து தாயின் கருப்பைக்குள் போய்ச் சேரும். இப்படி கருப்பைக்குள் போய்ச் சேர்ந்து வளர்ச்சி யடையாமல் தாயின் கருப்பைக் குழாயிலேயே தங்கிவிடலாம். இது 'கருப்பைக் குழாயில் தங்கிவிட்ட கர்ப்பம்' என்று சொல்லப்படும். இடம்மாறித் தங்குபவற்றில் 95 சதவீதம் இவ்வாறு கருப்பைக் குழாயில் தங்கிவிடும். ஒரு சிலருக்கு கர்ப்பம் வயிற்றறைப் பகுதியிலும் தங்கி விடும். இது 1.5 விழுக்காடு.

மிகக் குறைந்த விழுக்காடான கர்ப்பங்கள் சூலகத்திலும் தங்கி விடும். 0.03 சதவீதமானவை கருப்பையின் வாயில் தங்கிவிடும்.

அமெரிக்காவில் ஒரு வருடத்திற்கு 2000 தாய்மார் இப்படியான கர்ப்பத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இவர்களில் 40-50 தாய்மார் இறக்கிறார்கள்.

வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் எத்தனை தாய்மார் இப்படியான பிரச்சினைகளால் அவதிப்படுகிறார்கள் என்று சரியாகக் கூறமுடியாது. ஆனாலும் இவ்வாறான கர்ப்பத்தால் என்னென்ன பிரச்சினைகள் வரும் என்று தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

இடுப்புப் பகுதி தொற்று வியாதிகள் (Pelvic Inflammatory Disease - PID) இருப்பவர்களுக்கு இப்படிக்கர்ப்பங்கள் உண்டாகலாம். இந்த வியாதிகள் பெரும்பாலும் பாலியல் நோய்களான கொனோரியா, கிளாமிடியா என்பன இருந்தால் வரும்.

உடம்பு கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடினாலும் இந்தக் கிருமிகளால் கருப்பைக் குழாய், சூலகம் போன்ற உறுப்புக்களில் ஏற்பட்ட தாக்கம் தொடர்ந்து இருக்கும். சில வேளை இந்த உறுப்புக்கள் அடைபடும்.

கர்ப்ப காலத்தில் வரும் எயிட்ஸ்

ஆபிரிக்கா, தாய்லாந்து, இந்தியா, மேற்கத்திய நாடுகளில் எயிட்சால் பாதிக்கப்பட்ட தாய்மார் பலரிருக்கிறார்கள். தமிழ் இனத்தில் மிக அருமையாகக் காணப்படும் வியாதியிது. ஆனால் தென் இந்தியாவில் வறுமையான பகுதிகளில் மிக வேகமாகப் பரவி வருகிறது.

தாய்க்கு எயிட்ஸ் இருந்தால் கருப்பையில் வைத்துக் குழந்தைக்கும் இந்த வியாதி தொற்றும். கருப்பையைத் தாண்டி பிரசவ வழியில் தாயின் கிருமி குழந்தைக்கு தொற்றும். அதுவுமில்லாவிட்டால் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போதும் HIV கிருமிகள் குழந்தையைப் பற்றிக் கொள்ளும். எனவே கர்ப்பம் தரிக்க முன்னரே கவனமாயிருத்தல் நன்று.

சரியான காலத்திற்கு முன் குழந்தை பெறல் (Pre term Labour)

சாதாரணமாக 37 வாரங்களின் பின் எந்நேரமும் குழந்தை பிறக்கலாம். 37-42 கிழமைக்கிடையில் குழந்தைகள் பிறப்பது சாதாரணம். ஆனால் 8 தொடக்கம் 10 சதவீதமான பெண்களுக்கு 37 வாரங்களுக்கு முதலே குழந்தை பிறக்கிறது என்று ஒரு அறிக்கை கூறுகிறது. இதற்கான காரணங்கள் பின்வருமாறு:

- * இரட்டைப்பிள்ளைகள் அல்லது அதற்குக் கூடிய பிள்ளைகள்.
- * கருப்பையின் வாசல் சரியான காலத்திற்கு முன் திறந்து கொள்ளல்
- * இளம் பராயக் கர்ப்பம் (Teen Pregnancy)
- * முதலே இப்படிக்குழந்தை பெற்ற பெண்கள்
- * கருப்பையில் உண்டாகும் கட்டிகள்.
- * பெண் உறுப்பில் இரத்தப் போக்கு
- * கர்ப்பத்தின்போது புகை பிடித்தல்.
- * எடை குறைந்த தாய்மார்.
- * இருபது வயதுக்குக் குறைந்த தாய்மார்.
- * முப்பத்தைந்து வயதுக்குக் கூடிய தாய்மார்.
- * இப்பிரசவத்திற்கு முன்னர் கருச்சிதைவு செய்தவர்கள் என்பனவாகும்.

கருச் சிதைவு

பெரும்பாலான கருச்சிதைவுகள் குழந்தை தரித்து 20 வாரங்களுக்கு முன் நடக்கிறது. சில வேளைகளில் தாய், தான் கர்ப்பம் தரித்திருப்பதை உணர முதலே கருச்சிதைவு நடந்துவிடும். 3 சதவீதமான கர்ப்பங்கள் முதல் 14 வாரங்களளவில் சிதைவடைகின்றன. 28 வாரங்களுக்குப் பின் நடக்கும் கர்ப்ப அழிவைக் கருச்சிதைவு என்று சொல்லாமல் இறந்து பிறந்த குழந்தை (Still Birth) என்று அழைக்கப்படும்.

பிள்ளை தனக்கு இப்போது தேவையா இல்லையா என்ற இரண்டும் கெட்டான் மனதிலிருக்கும் தாய்கூடக் கருச்சிதைவு நடந்தால் துடித்துப் போவாள். அந்தச் சோகம் தாங்க முடியாததாக இருக்கும்.

பயமுறுத்தும் கருச் சிதைவு (Threatened Miscarriage)

கர்ப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு இரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம். ஆரம்ப காலத்தில் இப்படி நடந்தால் கருச்சிதைவு நடக்கும். சுரப்பிகள் சரியாகச் சுரந்து கர்ப்பத்தை வலிமையாக்காமலிருப்பது

இதற்கு ஒரு காரணமாகும். கருப்பையில் தங்கிய சிசுவின் சூல் வித்தகம் கருப்பைச் சுவரைவிட்டு உடைந்து விட்டதாகவுமிருக்கலாம்.

வயிற்றில் வேறு கட்டிகள் வளருவது காரணமாக இருக்கலாம். கருவறையின் வாய் சரியாக மூடப்படாமலிருக்கலாம். சில வேளைகளில் கிருமிகளின் தாக்கமாகவுமிருக்கலாம்.

கர்ப்பகாலத்தில் வரக்கூடிய வேறு சில பிரச்சினைகள்

காலையில் வாந்தி எடுப்பது பற்றி முன்பே விளங்கப்படுத்தியிருந்தோம். இந்த வாந்தி நோய் கர்ப்பகாலத்தில் மாற்றமடையும் சுரப்பிகளின் தன்மையால் ஏற்படுகிறது. ஆனாலும் சில பெண்கள் மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். இப்படியானவர்களை வைத்தியசாலையில் வைத்து சேலைன் போன்ற மருந்துகள் கொடுக்க நேரலாம்.

நெஞ்செரிப்பு:

சுரப்பிகளின் மாற்றம் மட்டுமல்லாமல் கருப்பை வளர்ச்சியடைந்து இரைப்பையை மேலே தள்ளும்போது, ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் மேலெழுந்து நெஞ்செரிவை உண்டாக்கும்.

- * இப்படியிருந்தால் உணவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி உண்ண வேண்டும்.
- * அதிகமான காரம், எண்ணெய் கலந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். படுக்கும்போது இரண்டு மூன்று தலையணைகளைப் பாவித்து தலைப்பகுதியை உயர்த்தவும்.
- * பெருஞ்சீரகத்தை அவித்த தண்ணீரைக் குடிக்கலாம்.
- * தேநீர், காப்பியை முடியுமானவரை தவிர்க்கவும்.

கால் பிடிப்பு

கர்ப்பகாலத்தில் கால்கள் இழுத்துக் கொள்வதுபோல் ஒரு உணர்ச்சி வரும். இப்படி வரும்போது கால்களை நீட்டி மடக்கி கொஞ்சம் அப்பியாசம் செய்யவும்.

சுவரில் சாய்ந்திருந்துகொண்டு கால்களை அசைத்து நெளித்து அப்பியாசம் செய்யவும். காற்பெருவிரலை பின்னால் வளைத்துக் காந்தசை நார்களுக்கு வேலை கொடுக்கவும்.

முழங்காலை மடித்து பின்னங்கால்களைத் தடவிக் கொடுக்கவும். கால்களைப் பலவிதமாகவும் வளைத்து நீட்டி மடித்து, இழுத்து உயர்த்தி, தாழ்த்தி பயிற்சி கொடுக்கவும்.

வயிற்று நோ

சில கர்ப்பவதிகள் வயிறு நோவதாகச் சொல்வார்கள். இது கருப்பை விரிந்து, தசை நார்கள் விரிவதைக் காட்டும். இவ்வாறான நோயைத் தடுக்க:-

சட்டென்று படுக்கையிலிருந்து எழும்பி நிமிர் வேண்டாம். மெதுவாகச் செய்ய வேண்டும். கட்டிலிலிருந்து எழும்பும்போது முன்னால் வளைந்து முதுகை வளைத்து வயிற்றுக்கு ஆதரவு கொடுப்பதுபோல் எழும்பவும்.

மாடிப்படியுள்ளவர்கள் விசேட கவனம் எடுப்பது நல்லது. கவனமாக நடக்க வேண்டும். தான் தோன்றித்தனமான நடத்தைகள் சங்கடமான நோவைத் தரும்.

நாரி நோ

பெரும்பாலான பெண்கள் நாரிப் பிடிப்பு, நாரி நோவால் கஷ்டப்படுவார்கள். குழந்தை வளர வளர இந்த நோ கூடும். இருக்கும்போது சிறிய தலையணையை இடுப்புக்கு ஆதரவாக வைத்துக் கொள்ளவும். வசதியான கர்ப்பகால உடுப்புகளை உடுக்கவும். இடுப்பு நோவின் எதிரொலியாக நித்திரையின்மையும் வரலாம். வசதியான கட்டிலில் படுப்பது நல்லது.

மலச்சிக்கல்

சுரப்பிகளின் மாற்றத்தினால் சமிபாடு அடைதலிலும் பங்கம் ஏற்படும். மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். இதனால் மூலநோய் வரவும் வாய்ப்பு உண்டு. எனவே:

- * நிறைய திரவ உணவுகளை அருந்தவும்.
- * ஒரேயடியாக அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடவும்.
- * நார்த் தன்மையான உணவுகளைச் சாப்பிடவும்.
- * தேநீர், காப்பி குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

நாளப் புடைப்பு

பெண் உறுப்பை அண்மித்த காலின் பகுதிகளில் கறுத்துப் புடைத்த நாளங்கள் தெரியும். கருப்பையின் பாரத்தால் நாளங்கள் அழுத்தப்படுவதாலும், உடம்பில் ஏற்படும் சுரப்பிகளின் மாற்றத்தாலும் இந்தப் பிரச்சினை வரும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்காது. இந்த உபாதையிலிருந்து கொஞ்சமாவது விடுபட:-

- * நீண்ட நேரம் நின்றபடி வேலை செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- * கால்மேசு போடும் வெளிநாட்டுத் தமிழ்த் தாய்மார் இறுக்கமற்ற டைட்ஸ், சொக்ஸ் என்பவற்றைப் பாவிக்கவும்.
- * இருக்கும்போது கால்களை ஸ்டீலில் உயர்த்தி வைத்துக் கொண்டு இருக்கவும். கீழே தொங்கப்போட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டாம்.
- * சோம்பேறித்தனம் இந்த உபாதையைக் கூட்டும்.
- * கொஞ்சம் கொஞ்சம் என்றாலும் அடிக்கடி நடக்கவேண்டும்.
- * படுக்கும்போது தலையணையின் மேல் கால்களை உயர்த்தி வைத்துக் கொண்டு படுக்கவும்.

மூலநோய்

புடைத்த நாளங்களின் ஒரு பிரதிபலிப்பே இந்த மூலநோயாகும். மலச்சிக்கலைத் தொடர்ந்து இந்தப் பிரச்சினை வரும். சொறிய வேண்டும்போல் இருக்கும், நோவாக இருக்கும், சில வேளை இரத்தமும் போகும். இதனைத் தடுக்கும் வழிகள்:

- * மலச் சிக்கல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- * நோவைத் தடுக்க ஐஸ்கட்டிகள், குளிர்ந்த துணிகளைப் பாவிக்கவும்.
- * சில வேளை வைத்தியர் கிறீம் ஏதும் உபயோகிக்கத் தருவார்.

தோலில் மாற்றங்கள்

உள்ளூடம்பில் நடைபெறும் சுரப்பிகளின் மாற்றத்தினால் கர்ப்பவதிகளின் தோலிலும் சில வேளை மாற்றங்களைக் காணலாம். தோல் காய்ந்து காணப்படும். பொருக்கு வெடித்ததுபோல் இருக்கும். மங்க

லான சிவப்பு நிறத் திட்டிகள் மார்பு, வயிறு, தொடைகளிற் காணப்படும். மங்கிய நிறத்தில் தொப்புளிலிருந்து பெண் உறுப்பு வரை ஒரு கோடும் தெரியும்.

- * இது குழந்தை பிறந்தபின் மறைந்து விடும்.
- * இந்த தோல் மாற்றத்தினால் சொறிபோல் இருந்தால் சில எண்ணெய்களைத் தடவி ஆறுதல் அடையலாம்.
- * குளிர்ந்த துணியால் தடவி விடவும்.

நித்திரையின்மை

மேற் குறிப்பிட்ட பல காரணங்களால் கர்ப்பவதிகள் நித்திரையின்றிக் கஷ்டப்படுவர். அதுவும் குழந்தை வயிற்றில் முட்டி மோதி விளையாடும் காலத்தில் அம்மாபாடு அரோகராதான்.

- * நித்திரையின்மையால் தலையிடி வரும்.
- * எரிச்சலாக இருக்கும்.
- * அளவுக்கு மீறிய யோசனைகள் வரும்.
- * அடிக்கடி சலம் போக எழும்பிக் கொண்டிருக்க வேண்டி வரும்.

இதனைத் தடுக்க -

- * படுக்கப்போக முதல் ஏதும் சூடான நீராகாரம் அருந்துங்கள்.
- * விருப்பமான இசையைக் கேளுங்கள்.
- * புத்தகங்கள் (A Dull Book is Good!) வாசிக்கவும்.
- * தலையணைகளைக் கூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.
- * கணவருடன் மனம்விட்டுப் பேசுங்கள்.

மயக்கக் குணங்கள்

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப கால கட்டங்களில் தலைச்சுற்றும், மயக்கக் குணமும் வருவது அசாதாரணமல்ல. இரத்தத்தில் தேவையான இனிப்புச் சக்தி குறைதல், குறைந்த இரத்த அழுத்தம் போன்ற காரணங்களால் இந்த மயக்கக் குணங்கள் காணப்படும். இப்படி இருந்தால்-

- * நீண்ட நேரம் நின்றபடி வேலை செய்வதைத் தடுக்க வேண்டும்.

- * சூடான இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். கொடிய வெயிலைத் தவிர்த்தல் நன்று.
- * வயிற்றை அழுத்திக் கொண்டு படுத்தல் கூடாது.
- * நீண்ட நேரம் பசியுடனிருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- * சட்டென்று இருப்பதையோ எழும்புவதையோ தடுத்து ஆறுதலாக இருந்து எழும்பிப் பழக வேண்டும்.

மயக்கம் வருவதுபோலிருந்தால்:

- * கொஞ்ச நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.
- * நல்ல காற்றைச் சுவாசியுங்கள்.
- * நீண்ட மூச்சை உள் எடுத்து மெல்லமாக வெளிவிடுங்கள்.
- * இறுக்கமான ஆடைகளைத் தவிருங்கள்.
- * தலையைத் தாழ்த்திக் கொண்டிருங்கள் (கொஞ்ச நேரம்).

பெண் உறுப்பிலிருந்து வெள்ளை படுதல்

பெண்களில் பெரும்பாலோருக்கு ஓரளவு கொஞ்சம் வெள்ளை படுதல். ஆனால் இந்தத் தன்மை கர்ப்ப காலத்தில் கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கும். இது இலேசான மஞ்சள் நிறமாகவோ, கடினமாகவோ, மணமுடையதாகவோ, சொறித்தன்மையுடன் இருந்தாலோ கிருமித் தொற்று இருப்பதாக நம்பலாம்.

அப்படியிருந்தால் வைத்தியரை நாடுதல் நலம். அத்துடன் -

- * ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை என்றாலும் பெண் உறுப்பை நன்றாகத் துப்புரவு செய்ய வேண்டும்.
- * பருத்தித் துணிகளாலான உள்ளடைகளை அணிதல் முக்கியம்.
- * பவுடர், நறுமணங்கள் பாவிக்க வேண்டாம்.
- * சாதாரண தயிரைக் கொஞ்சம் பூசிக்கொண்டு வந்தால் கிருமிகள் அழிந்துவிடும்.

கை நோ விறைப்பு

சில பெண்கள் தங்களுக்குக் கை நோவு இருப்பதாகச் சொல்வார்கள். இது உடம்பில் நீர்த்தன்மையிருப்பதால் வரும். நோவும், சில

வேளைகளில் கை தூக்கமுடியாத பாரம் இருப்பதுபோலுமிருக்கும். இதற்குத் தகுந்த அளவில் அமையாத மார்புக் கச்சைகள் அணிவதும் ஒரு காரணம்.

அளவுக்கு மீறிய களைப்பு

கர்ப்பத்தால் உண்டாகும் உள, உடல் மாற்றங்கள் கர்ப்பவதிகளை மிகவும் களைக்கப்பண்ணும். சில வேளைகளில் எழும்பி ஏதும் செய்ய முடியாது போலிருக்கும். இப்படியான நேரங்களில்:

- * வீட்டு வேலையை மறந்துவிட்டு ஓய்வெடுங்கள்.
- * கடை கண்ணிக்குப் போவதைத் தவிர்க்கவும்.
- * உதவிக்கு யாரையும் நாடுகள்.
- * மற்றக் குழந்தைக்கு உரிய வேலைகளில் மிகக் குறைந்த அளவை - தேவையானவற்றை மட்டும் செய்யுங்கள். "சுவர் இருந்தாந்தான் சித்திரம் வரையலாம்" என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் கடுமையான வாந்தி

வயிற்றுப் பிரட்டும், வாந்தியும் கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பத்தில் வருவது பெரும்பாலான பெண்களுக்குச் சாதாரண விடயமாக இருக்கலாம். ஆனால் சில பெண்களுக்கு இந்த ஓங்காளமும் வாந்தியும் மிகவும் பாரதூரமான உடல் உபாதைகளை உண்டாக்கும். இதனால் இவர்களுக்கும் இவர்களின் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கும் ஆபத்து வரலாம்.

சாதாரண சத்தியும் ஓங்காளமும் தொடர்ந்து தாயின் உடல் நிலையைப் பாதிப்பதால் இந்த நிலையில் பாதிக்கப்பட்ட தாய்மார் வைத்திய உதவியை நாடுவது தவிர்க்க முடியாததாகிவிடுகிறது.

இந்தச் சத்தியும் ஓங்காளமும் கர்ப்பத்தின் 20ஆம் கிழமை வரைக்கும் தொடர்ந்தால் அந்தத் தாயின் எடை குறையும். அப்படியான தாய் மாருக்கு வைத்தியசாலையில் வைத்து சேலைன் கொடுத்து வைத்தியம் நடக்கும்.

இந்தப் பெண்களுக்கு எச்சில் ஊறியபடியிருக்கும். இருதயம் மிகவும் வேகமாக அடிப்பதாகச் சொல்வார்கள். தொண்டையரிப்பால் அவதிப்படுவார்கள்.

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் வாந்தியும் ஓங்காளத்துடனும் அவதிப்படும் தாய் சரியாகச் சாப்பிடாததால் குழந்தையின் பிறப்பு எடை குறைந்திருக்கும். உலகத்தில் 0.5 சதவீதமான தாய்மார் இந்தக் கஷ்டத்தால் அவதிப்படுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது (அமெரிக்க அறிக்கை). ஆனால் எங்கள் நாடுகளில் இந்த எண்ணிக்கை பற்றிய எந்த அறிக்கையும் என்வசம் இல்லை.

இந்த அதி கூடிய ஓங்காளமும், சத்தியும் வருவதற்குப் பலதரப் பட்ட காரணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன.

- * உடலில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள்
- * தாயின் மனநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- * குடும்ப சூழல் மாற்றங்கள்

என்றெல்லாம் பல காரணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. அத்துடன் ஆரம்ப காலத்தில் கர்ப்பவதிகள் தங்கள் உணவில் விட்டமின் B அடங்கிய உணவு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாததும் ஒரு காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இன்னொரு காரணம் வயிறு பெருத்துக்கொண்டு வரும் போது சமிபாட்டிற்கான நொதியங்களின் சுரப்பு அதிகரிப்பதால் ஏற்படலாம் என்றும் சந்தேகிக்கப்படுகிறது. கருப்பை தாயின் வயிற்றை அழுத்துவதால் உண்டாகலாம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தாயின் தசை மண்டலத்தில் (வயிற்றின்) பலவீனமும் ஒரு காரணமாகலாம். அடுத்தது சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் மாறுபாடுகள்.

இந்தப் பிரச்சினை பெரும்பாலும்:

வயது குறைந்த தாய்மாருக்கும், மிகவும் எடை கூடிய தாய்மாருக்கும், முதல் குழந்தை பெறும் தாய்மாருக்கும், இரட்டைப் பிள்ளைகளைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் தாய்மாருக்கும், முதல் கர்ப்பத்தில் இந்தப் பிரச்சினை வந்தவர்களுக்கும் வரும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அத்துடன் வேறு சில நோய்களான

- நீரிழிவு
- நரம்பு வியாதிகள்

- தைரோயிட் பிரச்சினையுள்ளோர்
- சில மருந்து வகைகளை எடுப்போர்
- காது, மூக்கு நோய்ப் பிரச்சினையுள்ளோரையும்

இந்தப் பிரச்சினை தாக்கலாம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

இந்தத் தாய்மாருக்கு:

- வைத்திய உதவி தேவைப்படும்.
- வைட்டமின் B₁, C, பொட்டாசியம், தயமின் சத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். (மேலதிக ஆலோசனைகளை வைத்தியரிடம், அல்லது மருத்துவத் தாதியிடம் கேட்கலாம்)

(என்ன உணவில் என்ன சத்து இருக்கிறது என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்)

சத்தியை நிறுத்தும் மருந்துகளை வைத்தியர் கொடுப்பார். முடியுமானவரை படுக்கையில் ஓய்வு நல்லது.

சத்தி, ஓங்காளம் ஆகியவற்றைத் தூண்டும் உணவுகளைத் தவிர்த்தல் நல்லது.

உறவினர், பெற்றோர் இல்லாமல் வாழும் இளம்தாய்மார்களுக்குப் புத்திமதி சொல்லவும், அன்புடன் ஆதரவு சொல்லவும் ஆட்களில் லாதபடியால் கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் ஓங்காளம், சத்தி வந்ததும் இவர்களின் பயம் கூடுகிறது. சரியாகச் சாப்பிடாமல் விட்டால் இந்த வாந்தி நீடிக்கும்.

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில்-மூன்றாம் மாத கால கட்டங்களில் ஓங்காளத்தைத் தடுக்க படுக்கையை விட்டெழ முதல் ஏதும் சாப்பிடாமல் நல்லது. இனிப்பான தேநீரும் (பால் சேர்க்காதது நல்லது) பிஸ்கட்டுகளையும் இளம் தாய்மார் விரும்புவர்.

அளவுக்கதிகமான உப்பு, உறைப்பு, புளிப்பு, காரம் என்பனவற்றைத் தவிர்த்தல் நல்லது.



இரட்டைக் குழந்தைகள்

இலங்கையில் இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறப்பது அரிதாக நடக்கும் விடயம். பரம்பரையில் யாருக்கும் இரட்டைப் பிள்ளைகள் பிறந்திருந்தால் (அது தாய்வழி அல்லது தகப்பன் வழியாயிருக்கலாம்) இரட்டைப் பிள்ளை பிறக்கும் சாத்தியம் உண்டு.

சில இரட்டையர்களில் இரு குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரி இருப்பார்கள். இரு ஆண்கள், இரு பெண்களாயிருப்பர். இருவரும் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியிருப்பர் (Identical Twins). இவர்கள் தாயின் ஒரு முட்டை கருவடைந்து இரண்டாகப் பிரிவதால் பிறப்பவர்களாவர்.

பார்ப்பதற்கு மட்டுமல்லாது இவர்கள் சிந்தனைகள், உணர்வுகள், பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாம் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியிருக்கும். இவர்களுக்கு ஒரே மரபணு இருந்திருக்கும்.

80 கர்ப்பங்களுக்கு 1 கர்ப்பம் இரட்டைப் பிள்ளைகளாகப் பிறப்பதாக அறிக்கைகள் சொல்கின்றன. இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் இது எத்தனை விழுக்காடோ தெரியாது.

அடுத்த வகையான இரட்டைக் குழந்தைகள் தாயின் இரு முட்டைகளில் தகப்பனின் இரு விந்துக்கள் சேர்வதால் உண்டாவதாகும்.

இந்தக் குழந்தைகள் ஒரே மாதிரியாகவோ அல்லது ஒரே பாலினத்தைச் சேர்ந்தவர்களாகவோ இருக்க வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை.

சில வேளைகளில் ஒரு தாய் 3 குழந்தைகளை அல்லது 4 குழந்தைகளைப் பெறுவாள். இப்படி நடப்பது மிக அரிதான விடயமாகும்.

இரட்டைப் பிள்ளைகளைத் தாங்கும் தாய்மாருக்குக் கர்ப்பம் தரித்து சொற்ப நாளில் ஓங்காளமும் வாந்தியுமிருக்கும்.

அத்துடன் அவர்களின் வயிறு அளவுக்கு மீறி உப்பியுமிருக்கும்.

பெரும்பாலான இரட்டைப் பிரசவங்கள் சுகமான பிரசவத்தில் முடியும். ஆனால் சில தாய்மார் தங்களின் இரட்டைப் பிரசவத்தில் சில பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கவேண்டியிருக்கும். சிறிய குழந்தைகளாகவோ அல்லது நாளுக்கு முன் பிறந்த குழந்தைகளாகவோ இருக்கலாம்.

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப மாதங்களில் (Skun) ஸ்கான் செய்து பார்க்கும் போது இரட்டைக் குழந்தையா இல்லையா என்று தெரியும்.

மேற்கு நாட்டில் இரட்டைக் குழந்தையானால் பெரும்பாலும் சத்திர சிகிச்சை மூலம் பிரசவம் நடக்கும்.

குழந்தை வேண்டும் என்பதற்காக வைத்தியம் செய்பவர்களுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் பிறக்கச் சாத்தியமுண்டு.

இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறந்தால் எப்படித் தாய்ப் பால் கொடுப்பது, அவர்களுக்குப் போதுமான பால் வருமா என்று துக்கப்படத் தேவையில்லை. குழந்தைகள் முலையில் வாய் வைத்ததும் பால் தன் பாட்டுக்குச் சுரக்கும். மனத்திடமும் குழந்தைகளிடம் வைத்திருக்கும் அன்பும் எந்த இடையூறையும் வெல்லும் என்பதை மனதில் வைத்திருக்கவும்.



கர்ப்ப காலமும் தாம்பத்திய உறவும்

தாம்பத்திய உறவில் கர்ப்ப காலம் மிகவும் முக்கியமான கால கட்டமாகும். இந்தக் கால கட்டத்தில் தம்பதிகள் ஒருமனதாக, ஒன்றிணைந்து வாழ்வது தாயின் வயிற்றில் வளரும் சிசுவின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாததாகும்.

உடலாலிணைந்து உள்ளத்தால் ஒன்றுபட்டிருக்கும் இருவரின் சோதனைக் காலம் குழந்தை பெறும் காலம் என்று சொல்லலாம்.

சட்டென்று ஒரு பெண் தாய்மை ஸ்தானத்தை அடைந்தவுடன் குடும்பத்தில், உறவினர் மத்தியில், சிநேகிதர் சூழ்நிலையில், சமுதாயப் பரிமாணத்தில் அவளது நிலை எத்தனையோ விதத்தில் மாறுபடுகின்றது.

இளம் பெண், மணமகளாகி, ஒரு உயிரைச் சமக்கும் ஒரு பெரிய சுமையை ஏற்றுக் கொள்கிறாள். இந்தக் கால கட்டத்தில் அவள் அடையும் உடல், உளத் திருப்தி அவளுக்கு சுகமான பிரசவத்திற்கு உதவி செய்கிறது.

பெரும்பாலான கணவர்களுக்கு தாங்கள் ஒரு உயிர் உண்டாகக் காரணமாக இருந்ததை நம்பச் சில காலம் எடுக்கும். தாய் சமந்த குழந்தை அவள் உடலைப் பிரிந்து வெளியேறும்வரை தகப்பன் அந்தத் தாயின் சுக துக்கங்களில் மிகுந்த அக்கறை காட்ட வேண்டும்.

குழந்தையைத் தாங்கும்போது என்னில் என் மனைவி அன்போடு இருப்பாளா, ஆசையோடு நெருங்குவாளா என்று சில கணவர் தவிப்பதுண்டு.

கர்ப்பம் தரித்தவுடன் பெண்களின் சுரப்பிகளிலுண்டாகும் மாற்றங்கள் அவர்களின் மனநிலையை, உடல் நிலையை, தாம்பத்தியத்திலுள்ள உணர்வைச் சிலவேளை மாற்றமடையச் செய்வது தவிர்க்க முடியாதது.

கர்ப்பம் தரித்து முதல் சில வாரங்களில் சில பெண்கள் மிகவும் சோர்ந்து போய், பயத்துடன், தவிப்புடன், நம்பிக்கையின்மையுடன் காணப்படுவார்கள். இந்தக் கால கட்டத்தில் கணவனது அன்பும் ஆறுதலும் இன்றியமையாதது.

சுமமா இருந்த உடலில் ஒரு சுமை ஏறுவது இயற்கையுடன்

நடக்கும் ஒரு போராட்டமாகும். இந்தக் கால கட்டத்தில் சில பெண் களுக்குக் காதல் புரிவதில் பயம், அக்கறையின்மை என்பன இருப்பது எதிர்பார்க்கப்படவேண்டியது.

சத்தியும், ஓங்காளமும், இடுப்பு நோவும், மலச்சிக்கலோடும் போராடும்போது கணவனுக்கு இன்பம் கொடுப்பது பற்றி யோசிப்பது சற்றுக் கடினமான காரியமே! இதைப் பெரும்பாலான கணவர்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதுவும் இன்றைய காலகட்டத்தில் பெரும்பாலான தமிழ்ப் பெண்கள், வேலை செய்பவர்களாக, தாய் தகப்பனைப் பிரிந்த அகதிகளாக, உற்றார் உறவினர் அற்ற தனி மரங்களாக உலகம் பூராவும் வாழ்கிறார்கள். பெரும்பாலான இளம் தாய்மார்கள் கணவரைத் தவிர வேறெந்த உதவியுமற்றவர்களாக வாழும்போது கணவர்கள் கர்ப்பமான தங்கள் மனைவியரின் நிலையை உணர்ந்து நடப்பது நல்லது.

அதிலும் கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப கட்டத்தில் பெண்கள் தாம்பத்திய உறவு கொள்வது பற்றி பயப்படுவார்கள். எரிச்சலும், சத்தியும், ஓங்காள முமாயிருக்கும் இந்தக் காலகட்டம் தம்பதியினரை அன்புடன் இணைக்கும் காலம். ஏனென்றால் குழந்தை வயிற்றில் வந்த தன் மனைவியின் உடல், உள மாற்றத்தை உணரக் கணவனுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் தாம்பத்தியம் வைத்துக் கொள்வதால் வளரும் குழந்தைக்கு ஒரு பிரச்சினையும் வராது. ஆனால் தாயின் உடல் அமைப்பில் மாற்றம் வருவதால் தாம்பத்திய உறவு கொள்ளக் கஷ்டமாயிருக்கும். எனவே தம்பதியினர் தங்களுக்கு வசதியான முறையில் தாம்பத்திய உறவு கொண்டால் தாயின் உடல் உபாதையைத் தடுக்கலாம்.

ஆனால் பிரச்சினையான கர்ப்பத்தைத் தாங்கும் தாய்மார் கவனமாயிருத்தல் நல்லது. அதாவது முதல் கர்ப்பம் அழிந்திருந்தால், இந்தக் கர்ப்பத்தின்போது இரத்தக் கசிவு இருந்தால் டாக்டரின் ஆலோசனையை நாடுதல் நல்லது.

* உங்கள் உடல் உபாதைகளைப் பற்றிக் கணவருடன் பேசுங்கள்

- * இருவரும் ஒன்றாகச் செலவழிக்கும் நேரத்தைக் கூட்டுங்கள்.
- * தாம்பத்திய உறவு பற்றிப் பயப்படவேண்டாம்.
- * இருவருக்கும் வசதியான, சந்தோஷம் தரக்கூடிய நிலையில் கூடுங்கள் .
- * கணவரைத் திருப்திப்படுத்த வேண்டுமே என்ற பயத்தை அகற்றி இருவரும் திருப்திப்படும் நிலைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



கார்ப்ப காலத்தில் வைத்திய பரிசோதனைகள்

மா தவிடாய் வராமல் விட்டு இரண்டு கிழமைக்குப்பின் பெரும் பாலும் கார்ப்பம் நிச்சயிக்கப்படும். அதன் பின்னர் இரண்டாம் மூன்றாம் மாதங்களில் டாக்டரைப் பார்க்கலாம்.

வைத்தியர்கள் முதலில் கேட்கும் கேள்வி எப்போது கடைசியாக மாதவிடாய் வந்தது என்பதாகும். அந்த நாளிலிருந்து குழந்தை பிறக்கும் நாளைக் கணக்கிடுவார்கள்.

உதாரணமாக தாயின் கடைசி மாதவிடாய்த் திகதி தை மாதம் முதலாம் திகதியாயிருந்தால் குழந்தை பிறக்கும் திகதி ஐப்பசி மாதம் எட்டாம் திகதியாயிருக்கும்.

எடை பரிசோதனை

மகப்பேற்று வைத்தியர் அல்லது மருத்துவத் தாதியை முதற்தரம் பார்க்கும் போது அவர்கள் தாயின் எடையை அளவிடுவார்கள். கார்ப்ப காலத்தில் ஒரு தாயின் எடை 22-28 இராத்தலால் அதிகரிக்கக் கூடும். எடை கூடிக் குறைவதைக் கொண்டு குழந்தையின் வளர்ச்சியை, தாயின் உடல் நிலையை மதிப்பிடலாம். அத்துடன் குழந்தை பிறந்த வுடன் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டியதற்கான கொழுப்பையும் தாயின் உடல் சேமிக்க வேண்டியிருப்பதும் எடை அதிகரிக்கக் காரணமாகும்.

தாயின் உயரம்

தாயின் உயரமும் அளக்கப்படும். ஏனென்றால் தாயின் இடுப்பும் அதன் பரிமாணமும் குழந்தையின் எடைக்கும், அளவுக்கும் ஏற்ற வாறு அமையாவிட்டால் பிரசவ வழியால் குழந்தை வெளிவரக் கஷ்டப்படும்.

சிறிய இடுப்பெலும்பு உள்ள தாய்மார் பெரிய குழந்தைகளைப் பெறக் கஷ்டப்படுவார்கள். இவர்களுக்குச் சத்திர சிகிச்சை மூலம் பிரசவம் நடக்கும்.

வழுமையான உடற்பரிசோதனை

முதற்தரம் வைத்தியரையோ, மருத்துவத் தாதியையோ ஒரு கார்ப்பவதி பார்க்கும்போது அவர்கள் அந்தக் கார்ப்பவதியின் இருதயம்

எப்படி வேலை செய்கிறது, நுரையீரல்கள் எப்படி வேலை செய்கின்றன என்றெல்லாம் பரிசோதிப்பார்கள். ஆஸ்த்மா, இழுப்பு இருப்போர் அவை பற்றிக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

சிறுநீர்ப் பரிசோதனை

முதற் தடவை, மருத்துவரையோ தாதியையோ பார்க்கும்போது மட்டுமல்லாமல் ஒவ்வொரு தரமும் கார்ப்பவதி கிளிளிக்கிற்குப் போகும்போது சிறுநீரைப் பரிசோதனை செய்வார்கள். இதிலிருந்து பல விடயங்களை அவர்கள் அறிந்து கொள்வார்கள்.

1. சிறுநீரில் சீனி இருக்கிறதா என்று பார்க்கிறார்கள். கார்ப்பவதி களுக்குச் சிலவேளைகளில் சிறுநீரில் இனிப்புத் தன்மையிருக்கும். இது ஒரு பெண் கார்ப்பமாயிருக்கும்போது உடலில் ஏற்படும் சுரப்பிகளின் மாற்றத்தினால் நடைபெறுகிறது. ஆனால் இது அளவுக்கு மீறியிருந்தால் பிரச்சினைகளை, நீரிழிவு நோய் என்பனவற்றைக் கொண்டு வரலாம்.
2. சிறுநீரில் புரதம்: (Albumin) சலம் பரிசோதிக்கும்போது புரதம் தெரிந்தால் அது தாயின் உடம்பில் கிருமித்தொற்று இருப்பதைக் காட்டும். அத்துடன் கூடிய இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறது என்பதையும் குறிக்கலாம்.
3. இரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை. தாயின் இரத்த அழுக்கம் எவ்வளவு இருக்கிறது என்று கார்ப்பவதிகளை ஒவ்வொரு தரம் கிளிளிக் செல்லும்போதும் பரிசோதிப்பார்கள். அளவுக்கு மீறியிருந்தால் கார்ப்பகால நச்சு நோய் இருப்பதை முன் காட்டும்.
4. இரத்தப் பரிசோதனைகள்
 1. எந்த வகையான குருதிப் பிரிவு (Blood Group) உள்ளவர் என்பதை இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் அறிவார்கள்.
 2. இரத்தச் சோகை இருக்கிறதா என்றும் இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் பார்க்கிறார்கள். சரியான போஷாக்குள்ள, உணவருந்தாத தாய்மார் இரத்தச் சோகை இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்குச் சத்திர சிகிச்சை மூலம் பிரசவம் நடக்கும்.

அழியலாம். தாய் எந்த நேரமும் களைப்புடனிருந்தால் பிறக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம். தாய் நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட்டு இரும்புச் சத்தை சேமிக்கா விட்டால் தாய்க்கும் சிசுவிற்கும் பிரச்சினை வரக்கூடும்.

5. ஜோர்மன் சின்னமுத்து - ரூபெல்லா

ஒரு தாய்க்குக் கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்தில் ஜோர்மன் சின்ன முத்து வந்திருந்தால் அந்தக் கிருமியின் தாக்கத்தால் குழந்தை அங்கவீனமாகப் பிறக்கும். இரத்தப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் ஒரு தாய்க்கு இந்த வியாதி தொற்றியிருக்கிறதா என்று அறியலாம். இதற்கு எதிரான தடுப்பூசியை இப்பொழுது பெண் குழந்தைகளுக்கு பள்ளிப் பருவத்திலேயே கொடுக்கிறார்கள்.

6. பாலியல் நோய்கள்

இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கர்ப்பவதிக்குப் பாலியல் நோய் இருக்கிறதா என்றும் பார்ப்பார்கள். அப்படியிருந்தால் அவர்களுக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

7. ஈரல் அழற்சி - ஹெப்படைட்டிஸ் B

இந்தக் கிருமி தாய்க்குத் தொற்றியிருந்தால் குழந்தையின் வளர்ச்சியை மிகவும் கடுமையாகப் பாதிக்கும், இது ஈரலைப் பாதிக்கும் நோயாகும். கிருமியுள்ள இரத்தம், எச்சில் என்பன வற்றால் பரவும்.

8. HIV இரத்தப் பரிசோதனை

HIV கிருமிகள் எயிட்சை உண்டாக்கும். இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் தாய்க்கு அந்தக் கிருமி தொற்றியிருக்கிறதா என்று பார்க்கலாம். தாய் HIV கிருமி தொற்றியவராயிருந்தால் குழந்தையும் பாதிக்கப் படலாம்.

எத்தனைதரம் கிளிளிக்கிற்குப் போகவேண்டும்?

ஆரம்ப காலத்தில் ஒவ்வொரு நான்கு கிழமைக்கொருதரம் போய்த் தேவையான பரிசோதனைகளைச் செய்யலாம். 28ஆம் கிழமை (7ஆம் மாதத்திலிருந்து) ஒவ்வொரு இரண்டு கிழமையும் போக வேண்டும். 36ஆம் கிழமையின்பின் ஒவ்வொரு கிழமையும் போக வேண்டும்.

அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான் (Ultrasound Scan)

இந்தப் பரிசோதனையைக் குழந்தை சரியாக வளருகிறதா, வளரும் குழந்தைக்கு ஏதும் அங்கவீனம் இருக்கிறதா என்பதைக் கணிப்பதற்காகச் செய்வார்கள். அத்துடன் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் இருக்கின்றனவா என்றும் இந்தப் பரிசோதனை மூலம் அறியலாம். குழந்தையின் நிலையையும், சூல்வித்தகம் (Placenta) எங்கேயிருக்கிறது என்பதையும் இப் பரிசோதனை மூலம் கண்டு பிடிக்கலாம்.

இந்தப் பரிசோதனையை 18-20ஆம் கிழமைகளிற் செய்வார்கள். பிறக்கப் போவது ஆணா, பெண்ணா என்றும் பார்க்கலாம். பெரும்பாலும் ஆரம்ப நாட்களில் இந்தப் பரிசோதனை செய்வதால் குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்று அறிவது கடினம். குழந்தை என்ன நிலையில் இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்துக் குழந்தையின் பால் உறுப்புக்களின் தெளிவுத் தன்மையைக் கண்டு பிடிக்கலாம்.

அமினோ சென்டிஸஸ் டெஸ்ட் (Amniocentesis)

அங்கவீனமான பிள்ளையா இல்லையா என்பதை இப் பரிசோதனை மூலம் அறியலாம். இந்தப் பரிசோதனையின்போது தாயின் வயிற்றில் ஊசியால் குத்திக் குழந்தையைச் சுற்றியிருக்கும் நீரை எடுத்துப் பரிசோதிப்பார்கள். இந்தப் பரிசோதனையால் ஒரு சதவீதமான தாய்மாருக்குக் கர்ப்பச் சிதைவு நடக்கலாம்.

கர்ப்பகால வகுப்புகள்

இன்று பல நாடுகளில் கர்ப்பகால வகுப்புகள் நடக்கின்றன. இந்த வகுப்புகளுக்குத் தாயுடன் சேர்ந்து தகப்பனும் போகலாம்.

இந்த வகுப்புகளில்:-

- ஆரோக்கியமான பிரசவத்திற்கான ஆலோசனைகளைச் சொல்லித் தருவார்கள்.
- பிரசவநேரம் என்ன வகையான மருந்துக்களை எடுக்கலாம் என்று விளங்கப்படுத்துவார்கள்.
- பிரசவம் நடக்கும்போது ஒவ்வொருகால கட்டத்திலும் என்னென்ன மாற்றம் நடக்கும் என்று சொல்வார்கள்.
- பிரசவம் நடந்த பின் எப்படிப் பால் கொடுப்பது, உடம்பை எப்படிப் பாதுகாத்துக் கொள்வது என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொடுப்பார்கள்.

பிரசவத்திற்குத் தயார் செய்தல்

தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் தேவையான உடுப்புக்களைத் தயார் செய்ய வேண்டும். புட்டிப் பால் கொடுப்பதானால் போத்தல்கள், கிருமி நீக்கும் கருவிகள் (Sterilizing Equipments), புட்டிப் பால் என்பன வாங்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைக்கு:

குறைந்தது ஆறு சோடி உடுப்புக்களாவது தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளல் நல்லது. குழந்தை பிறந்ததும் அந்தக் குழந்தை சத்தி எடுத்து, மலம் கழித்து உடுப்பை நனைக்கலாம். குழந்தையைச் சுற்ற நல்ல போர்வையும் வாங்கிக் கொள்ளவும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் குளிர்படாமல்வைத்திருப்பது முக்கியம். அதனால் கம்பளித் தொப்பி, கால்,கைமேசுகள் என்பன வாங்கிக் கொள்ளவும்.

தாய்க்கு:

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாயாயிருந்தால் முன்னால் திறந்த, இரவு ஆடைகளை வாங்குவது நல்லது. அதேமாதிரி மார்பு உள்ளடையும் முன் திறந்ததாக இருப்பது பால் கொடுக்க வசதியாயிருக்கும். அத்துடன் வைத்தியசாலையில் தங்கத் தேவையான உடுப்புகள், டவல்கள் என்பன முக்கியம்.



பிரசவம்

பிரசவ வேதனைபோல் உலகத்தில் எந்தவொரு வேதனையும் இல்லை என்பதைப் பிள்ளை பெற்ற தாய்மார் அனைவரும் அறிவர்.

ஒரு உயிர் தாயின் பெண் உறுப்பைத் தன் பிரயாணத்திற்குத் தேர்ந்தெடுத்து அந்தப் பிரயாணத்தில் தசைகளைப் பிரித்து, இரத்தத் தைச் சிதறி, நரம்புகளை வெடிக்கப்பண்ணி வரும் பயங்கர நர்த்தனத்தை வர்ணிக்க முடியாது.

நாடி, நரம்பு, தசை, இரத்தம் எல்லாம் வெடித்துச் சிதறி கொடூர வேதனை தரும்.

பிரசவ வேதனை எவ்வளவு நேரம் எடுக்கும் என்று யாராலும் சொல்ல முடியாது. தாயின் வயது, உடல்நிலை, மனநிலை, நோய்கள், குழந்தையின் எடை, உடல்நிலை, நோய் நிலை என்பவற்றைப் பொறுத்து பிரசவ நேரம் வித்தியாசப்படும்.

அறிகுறிகள்

பிரசவ வலி சட்டென்று வராது. மெல்ல மெல்லமாகத் தொடங்கும். ஆரம்பத்தில் ஒரு மணித்தியாலத்துக்கொருதரம் வரும் வலி பின்னர் குறைந்த இடைவெளிகளில் வரும். வரும் வலி 30 வினாடி களுக்குள் கடுமையான நோவைத் தரும். முதற் குழந்தையாயிருந்தால் பிரசவ வேதனை 2-3 நாட்கள் தொடரும்.

நாரி நோ (இடுப்பு வலி)

இந்த நோ பெரும்பாலும் மாதவிடாய் வரமுதல் வரும் நோ போலிருக்கும். இடுப்பின் பின்பக்கத்தில் ஆரம்பித்து முன்பக்கத்தை இறுக்கி நோ உண்டாக்கும். இந்த நோ குழந்தை தாயின் இடுப் பெலும்புக்குள் தன் தலையைப் புகுத்தி வெளி வந்து கொண்டிருப்பதால் உண்டாகிறது. கருப்பை குழந்தையை வெளித் தள்ள முயற்சிக்கிறது. அந்த ஏற்பாட்டின் பிரதிபலிப்பே இந்தப் பயங்கர நோ. இந்த இடுப்பு நோ, கால்கள், முழங்கால்களிலும் பரவிக் காணப்படும். மலச் சிக்கல் வந்ததுபோலவும் உடனே மலம் போகவேண்டும் போல இருப்பது போலவும் தெரியும். ஓக்ஸிரோஸின் (Oxytocin) என்ற சுரப்பி இதுவரையும் கருப்பையைக் காத்துக்கொண்டிருந்தது. இந்தச் சுரப்பி இப்போது கருப்பையின் வாயைத் திறக்கப் பண்ணுகிறது. இப்போது

கருப்பை மிக மிகக் கடினமான உணர்வைத் தரும். பிரணவமே வெடித்துக் கதற வேண்டும்போல ஒரு ஆவேச உணர்வைத் தரும்.

இரத்தமும் சளியும்

பிரசவத்தின் முதற் காட்சி இதுவாகும். The Show என ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். கருப்பையின் வாய் மென்மையடைந்து விரியத் தொடங்கும்போது சளிபோல் ஒரு திரவம் தென்படும். பிரசவப் பாதையை மென்மையாக்க இறைவனால் படைக்கப்பட்ட வழுவழுப் பான திரவமிது.

இந்தத் திரவம் இதுவரை காலமும் கருப்பையின் வாசலில் இறுக்கமாய்க் 'காவல்' காத்துக் கொண்டிருந்தது. இப்போது விரிந்த கருப்பையின் வாயினூடாக கொஞ்சம் இரத்தமும் கசியத் தொடங்கும்.

இது மாதவிடாய் வருவதுபோலல்லாமல் மெல்லிய நிறத்திற் படத்தொடங்கும். நோ கூடக் கூட இந்த இரத்தமும் கூடிக் கொண்டு வரும். குழந்தையைச் சுற்றிப் பாதுகாப்பாக இருக்கும் தண்ணீர் - பன்னீர்க்குடம் [எவ்வளவு அழகான தமிழ்ச் சொல்!] உடைந்து கசியத் தொடங்கும்.

இப்போது பிரசவ நோ கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கூடித் தாயை வியர்க்கப் பண்ணும். இப்போது பன்னீர்க் குடமும் உடையும். 10 சத வீதமான பெண்களுக்கு பன்னீர்க்குடம் உடைவதுதான் பிரசவத்தின் முதல் அறிகுறியாக இருக்கும்.

சிலருக்கு சளியும் இரத்தமும் வரத் தொடங்கியபின் பன்னீர்க்குடம் உடையும். இந்தத் தண்ணீர் சிலருக்குப் பிரவாகமாய்ச் சட்டென்று பாயும். சில தாய்மாருக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கசியும்.

இதைத் தொடர்ந்து குழந்தையின் தலை கருப்பையின் வாயிலில் முட்டிக் கொண்டு வெளியில் வரத் துடிப்பது மிகவும் பயங்கர நோவுடன் பிரதிபலிக்கும்.

பன்னீர்க்குடம் உடைந்தவுடன் பிரசவ வேதனை கூடும். சில தாய்மாருக்குப் பன்னீர்க்குடம் உடைந்து இருபத்து நான்கு மணித்தியாலங்களுக்குப் பின்னும் பிள்ளை பிறக்கும்.

சில தாய்மார் ஒரு கிழமைக்கு முதலே தனக்குப் பிரசவ வலி வந்து விட்டதாக நினைப்பார்கள். இந்த வலி குழந்தை தான் வரும்

வழிக்குத் தன்னை நிலைப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சித்து அசைந்து கொடுப்பதால் உண்டாகும் நோவாகும்.

நோ வரும்போது தாய் தன் வயிற்றில் கை வைத்துப் பார்த்தால் அவளின் கருப்பை கீழ் நோக்கி அழுக்கப்படுவதை உணர்வாள்.

நோ வந்து போய் அடுத்த நோ வருவதற்கிடையில் அபரிமிதமான அமைதியான சந்தோஷமான நிலை புலப்படும்.

பிரசவத்தின் முதலாவது நிலை

இந்த நிலை கருப்பை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் திறப்பதிலிருந்து ஆரம்பிக்கிறது. கருப்பையின் வாயில் 10 செ.மீ. அளவு விரிந்தாற் தான் குழந்தை பிறக்கும். இப்படி விரிந்து கொடுக்கச் சிலவேளை 8-16 மணித்தியாலங்கள் எடுக்கும். இந்த நேரம் வரும் பிரசவ வலியைச் சில பெண்கள் மரண வலி என்று ஒப்பிடுவார்கள். ஆனால் இந்த வலி ஒரு ஆரம்ப வலியே.

கருப்பை சுருங்கி குழந்தையை வெளியே தள்ள முயற்சிக்கும் போது கருப்பையின் அளவும் மாறுபடும். கருப்பை கடினமாகும். ஆரம்பத்தில் நோ 30 நிமிடத்திற்கொருதரம் வந்து 10 வினாடிகள் நிலைக்கும். இதன் தொடர்ச்சியாக பிரசவ நோ ஒவ்வொரு மூன்று நிமிடத்திற்கொருதரம் வரத் தொடங்கும்.

இந்த நேரத்தில் சில தாய்மார்கள்:

- அடிக்கடி நோ வருவதாக உணர்வார்கள்.
- எதையும் சரியாக யோசிக்கவோ செய்யவோ முடியாத நிலை தெரியும்.
- ஓங்காளம் வருவதுபோல் இருக்கும்.
- வாந்தி வருவதுபோலவும் மலம் கழிக்க வேண்டும் போலவும் தோன்றும்.
- சரியான சூடாக அல்லது குளிர் போல உணர்வு வரும்.
- எப்போது இந்தக் குழந்தையைத் தள்ளி வெளியேற்றுவோம் என்றிருக்கும். இதற்குக் காரணம் குழந்தை தன் தலையைப் பிரசவ வாயில் முட்டிக் கொள்வதும், சுரப்பிகள் சுரத்தலுமாகும்.

- சிலவேளை அடிக்கடி வந்து கொண்டிருந்த நோ 30-40 நிமிடங்களுக்கு தொடர்ந்து நின்றிருக்கும்.

பிரசவத்தின் இரண்டாம் நிலை

இது கருப்பையின் கதவுகள் 10 செ.மீ. அளவு விரிந்தவுடன் உண்டாகிறது. இந்த நேரத்தில் நோவால் வேதனைப்படும் தாய்மாரின் உணர்வுகள் விளங்கப்படுத்துவதற்குச் சிக்கலானவை.

குழந்தையை முக்கித் தள்ளவேண்டும் என்று அசுர பிரயத்தனம் நடக்கும்.

கால்களுக்கிடையில் குழந்தை சிக்குப்பட்டுத் திணறுவதாக தாய் அந்தரப்படுவாள்.

தனக்கு அடக்க முடியாமல் மலம் வரப்போவதாகத் தாய் சங்கடப்படுவாள்.

உலகத்தில் உள்ள சக்திகள் எல்லாம் ஒன்றாய்த் திரண்டு தாய்மையின் புனித நேரத்திற்குத் துணை செய்வது போன்றிருக்கும்.

பிரசவ வலி வரும்போது மூச்சை வெளியே விட்டுப் பின் மூச்சை உள் வாங்கவேண்டும். உள்வாங்கும் மூச்சை ஆறு வினாடிக்கு மேல் நீடிக்க வேண்டாம். பின்னர் பெரிய மூச்சை வெளிவிடவும். முக்க வேண்டும் போலிருக்கும்போது மூச்சு உள்ளே எடுத்து முக்கும்போது பெரிதாக வெளிவிட வேண்டும். இந்த நேரத்தில் பிரசவ நோய் மிகவும் அடிக்கடி, அதாவது ஒரு நிமிடத்தில் இரண்டு மூன்று தடவை வரலாம். எனவே இந்த மூச்செடுக்கும் பிரயத்தனத்தைக் கைவிடவேண்டாம்.

குழந்தை வெளிவந்து கொண்டிருக்கும்போது தாங்க முடியாத வலி காரணமாக எப்படி முக்குவது, எப்போது முக்குவது என்று தெரியாமல் பல கர்ப்பவதிகள் கண்டபாட்டுக்கு முக்கித் தள்ளிக் கொண்டிருப்பார்கள். உள்ள சக்திகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றிணைத்து தேவையான நேரத்தில் தேவையான முறையில் முக்கினால் தாயின் சக்தியை விரயம் பண்ணுவதிலிருந்து தடுக்கலாம். இந்த நேரத்தில் தாய்மார்கள் சில விடயங்களை மனதில் வைத்திருத்தல் நல்லது. தேவையற்ற விதத்தில் முக்கினால் கண்டபாட்டுக்கு இரத்தம் பாயும்.

- * உங்கள் குழந்தை உங்கள் பெண்ணுறுப்பை ஊடறுத்துக் கொண்டு வெளிவருவதை உணர்வீர்கள்.

- * இப்போது உங்களுக்கு வசதியான நிலையில் உங்களை வைத்துக்கொண்டு குழந்தையை முக்கித் தள்ள முயல வேண்டும்.
- * குந்தியிருத்தல் மிகவும் வசதியான நிலை.
- * மிக மிகக் கவனமாக முக்க வேண்டும். அதிகப்படியான முக்கல் தேவையற்ற விதத்தில் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கும். பெண் உறுப்பு கிழியக்கூடும். அதிக இரத்தப் பெருக்கு உண்டாகலாம்.

பிரசவத்தின் முக்கிய நிலை

குழந்தை வருதல்!

பெண்உறுப்பு 10 c.m. விரிந்து குழந்தையின் தலை அப்பட்டமாகத் தெரிந்து அத்தோடு சரியான குத்தும் வந்தால் குழந்தை பிறக்கத் தருணம் வந்துவிட்டது என்று அர்த்தம்.

மருத்துவத் தாதியோ, வைத்தியரோ இந்த நிலையில் தாயை மிக மிகக் கவனமாகப் பார்ப்பார்கள். ஒரு கணத்தையும் வீணாக்காமல் ஒவ்வொரு வினாடியும் என்ன செய்யவேண்டும் என்று தாய்க்குச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள். அவசரப்பட்டு முக்காமல் மிக மிகக் கவனமாக முக்கச் சொல்வார்கள். அடிக்கடி மூச்செடுக்கச் சொல்வார்கள். இப்படிச் செய்வதனால் நுரையீரல் முழுக்க பிராண வாயு நிறைந்து முக்குதலுக்கு உதவி செய்யும். எவ்வளவுக்கு ஒரு தாய் நிதானமாக இருக்கிறாளோ அந்த அளவுக்கு அவள் பிரசவம் சுமுகமாக நடக்கும்.

இந்த நேரத்தில் பிரசவ வலியைக் கட்டுப்படுத்தப் பலவிதமான மருந்து வகைகளை வைத்தியர்கள் கொடுக்கக்கூடும்.

இம்மருந்து வகைகள் வலியைக் குறையச் செய்யும். தாய் மனதில் வைத்திருக்க வேண்டிய ஒரு முக்கிய விடயமென்னவென்றால் தாயின் தொப்புள் கொடிமூலம் சிசுவுக்கு இன்னும் இரத்தம் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. இந்தக் கடைசி நேரத்தில் எடுக்கும் மருந்து வகைகள் தாயின் இரத்தத்தின் ஊடாகச் சேயையும் அடையும் என்பதை மறுக்க முடியாது. எனவே பிரசவத்தை அண்டிக் கொண்டிருக்கும் போது என்னென்ன மருந்துகளை எடுக்கலாம், அதனால் வரும் விளைவுகள் என்ன என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து வைத்திருத்தல் நல்லது.

மேற்கு நாடுகளில் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் தங்களுக்குப் பிடித்த இசையைக் கொண்டு வருவார்கள். தியானம் (Meditation) பழகி வைத்திருப்பார்கள். மூச்சுப் பயிற்சி (பிரணாயாமம்!) எடுத்துத் தங்கள் வலிகளை மட்டுப்படுத்திக்கொள் வார்கள்.

நிறையப் புத்தகங்களைப் படித்துப் பிரசவம் பற்றியும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் உள, உடல் மாற்றங்கள் எவ்வாறு இருக்கும் என்றும் தெரிந்து கொண்டு அதன் விளைவுகளுக்குத் தங்களைத் தயார் படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

மேலை நாடுகளில் பிரசவ வேதனையைக் குறைக்க மோர்பின் பெதடின் போன்ற மருந்துகளும், 'காஸ்' உம் கொடுப்பார்கள்.

சில தாய்மார் முள்ளந்தண்டு வழியாகச் செலுத்தப்படும் மருந்தை (Epidural Anaesthesia) எடுப்பார்கள்.

இந்த முள்ளந்தண்டு வழியாக ஏற்றப்படும் மருந்து நோவை மறைத்துவிடும்.

கால்கள் கனத்திருப்பது போன்ற உணர்வைத் தரும். குழந்தை பிறந்து பல மணி நேரங்களாகியும் வெளியில் எழுந்து நடக்க முடியா திருக்கும். இவர்களுக்கு வைத்தியர் நாளங்கள் மூலம் 'சேலைன்' கொடுத்து இரத்த அழுக்கத்தைச் சரியான நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியமும் உண்டு.

பெதடின் போன்ற ஊசி மருந்துகள் பிரசவத்தின் கடைசி நேரத் தில் கொடுக்கப்பட்டால் அது குழந்தையின் மூச்சைத் தடைப் படுத்தலாம்.

படித்த பெண்கள் பலர் மேற்கு நாடுகளில் தங்கள் பிரசவ வேதனையைத் தணிக்க ஹோமியோபதி, அக்குபங்சர், அரோமா திரப்பி (Aroma Threrapy), ஹிப்னோஸிஸ், மஸாச் என்பவற்றை நாடுகிறார்கள்.

இந்த முக்கியமான சந்தர்ப்பத்தில் கணவன் மனைவியுடன் இருப்பது மிக முக்கியமாகும். மனைவியின் மன நிலை மிகவும் குழப் பத்துடனும் உடல் நிலை பரிதாபமாகவும் இருக்கும்போது கணவனின் அன்பும், ஆதரவும், அரவணைப்பும் ஆயிரம் ஊசி மருந்துகளை விட அற்புதமானது. தாங்கள் படைத்த உயிரின் வருகையின் பிரயாணத்

தின் அனுபவத்தை இருவரும் பகிர்ந்து கொள்வது தாம்பத்தியத்தின் நெருக்கத்தைக் கூட்டுகிறது.

பிரசவத்தின் கடைசிக் கட்டத்தில் குழந்தை தாயின் பிரசவ வழியை ஊடறுத்துக் கொண்டு வெளிப்படும்போது நடைபெறும் பாரதூரமான வெடிப்பை மட்டுப்படுத்தி இரத்தப்பெருக்கைக் கட்டுப் படுத்த வைத்தியர் பெண்ணுறுப்பில் சிறிய வெட்டுப் போட்டு இடம் பிரிப்பார். இதை குழந்தை பிறந்த பின் தைத்துச் சீர் செய்து விடுவார்கள். இது எபிசிமிடோட்டமி (Episiotomy) எனப்படுகிறது.

கடைசி நிமிடத்தில் தாயானவள் தன் உடல், உள, ஆத்மீக பலம் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துத் தன் அன்பின் உயிர்ச் செல்வத்தை உலகுக்கு அளிக்கிறாள்.

அந்த நிமிடம் அற்புதமானது. ஒன்பது மாதங்களுக்கு மேல் தாயின் கருப்பையின் சுகத்தில் மிகவும் பாதுகாப்பாயிருந்த உயிர் வெளிவந்ததும் இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் குளிர்காற்றுப் பட்டதும் வீல் என்று (ம்மா என்று) அழும்.

அந்த நிமிடம் பெரும்பாலான தாய்மார் தாங்கள் பெண்ணாய் பிறந்ததன் பெருமையை, அற்புதத்தைப் பார்த்துப் பூரித்துப் போவார் கள். அந்தப் பூரிப்பு ஆனந்தக் கண்ணீராக வழியும்.

இரத்தம், நிணநீரில் குமைந்து கிடக்கும் பச்சை மண்ணை மார்போடணைத்துக் கொஞ்சித் தீர்ப்பார்கள். அந்த நிமிடம் மனித இனத்தில் அற்புதமான வினாடிகள். தாய்மை பொலியும் அந்தக் கண்களில் ஆயிரம் சூரியன்கள் மின்னும்.

பிரசவத்தின் அடுத்த சில மணித்தியாலங்கள்

வீட்டிற் பிறந்தாலும், வைத்தியசாலையில் பிறந்தாலும் பிரசவம் ஒரு மிகமிக முக்கியமான சம்பவம். பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்குப் பயங்கரமான அனுபவம். உடலும் உள்ளமும் மிகவும் ஓடிந்து போயிருக்கும்.

நீண்ட நேர பிரசவ வேதனையால் தாய் மிகவும் களைத்துப் போயிருப்பாள். அவளின் பெண்ணுறுப்பால் இன்னும் இரத்தம் கசியும். அவளது பெண்ணுறுப்பு வெட்டுப்பட்டு தைக்கப்பட்டிருக்கும்.

முலைகள் சாடையாகக் கனக்கத் தொடங்கும். பிறந்த ஒரு மணித்தியாலத்திலேயே அந்தப் புதிய உயிர் 'சாப்பாடு' தேடி 'சுவா,சுவா' என்று கூப்பாடு போடும்.

'தகப்பனாகிய' பெருமையில் ஆண்கள் வாயெல்லாம் பல்லாகத் தெரிவார்கள், திரிவார்கள்.

பாட்டா, பாட்டியினர் அங்குமிங்கும் எல்லாவற்றையும் சரி பார்த்துக் கொண்டு ஓடித் திரிவார்கள். வந்தவர்களுக்கு இனிப்புக் கொடுப்பார்கள். மூத்த குழந்தை ஒன்றும் புரியாமல் விழிக்கும்.

சொந்தக்காரர் நெருக்கம் கொண்டாடுவர். மாமாக்கள் பெருமைப் படுவர்.

சினேகிதர் வாழ்த்துச் சொல்வார்கள். ஒரு சமூகத்தின், குடும்பத்தின் நெருக்கமான சந்தர்ப்பம் இது.

தாய்மையடைந்த தாய் மிக மிகச் சோர்ந்து காணப்படுவாள்.

ஒன்றிரண்டு நாள் பிரசவ வேதனையிற் துடித்த சோர்வு அவளை மிகமிகத் துன்புறுத்தும். ஒரு பிரசவத்தில் ஒரு தாய் கிட்டத்தட்ட 500 மில்லி லீட்டர் இரத்தத்தை இழக்கிறாள்.

பிரசவம் கஷ்டமானதாயிருந்தால் இதன் அளவு கூடும். ஒரு சில தினங்கள் சரியான சாப்பாடு, நித்திரையின்மையினால் தாய்க்குச் சரியான பலவீனமும் தலையிடையும் இருக்கும்.

இந்த நேரத்தில் கணவன், பெற்றோர், உற்றார், உறவினர், சினேகிதர் தங்களாலான உதவிகளைச் செய்தல் நலம்.

நீண்ட நேரப் பேச்சால் தாய்மை அடைந்த பெண்ணைக் களைப் புறச் செய்ய வேண்டாம்.

நிறைய ஆகாரம், பானம், நித்திரை அவளுக்குத் தேவை என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

அவளின் உடம்பைத் துப்புரவு செய்து நல்ல சாப்பாடு கொடுத்து கொஞ்சம் நித்திரை செய்யப் பண்ணுவது இன்றியமையாத விடயம்.

அவள் இப்போது தன்னையும் பார்த்து இன்னொரு உயிருக்கும் பாதுகாப்பாக இருக்கவேண்டிய கட்டத்திலிருக்கிறாள் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

புதிய பிறப்பு!

முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும் ஆசீர்வதிக்க, முனிவர்கள் மந்திரம் ஒத ஒரு பெண்மை இன்னொரு உயிரைப் படைப்பது ஒரு அற்புதம்.

ஒரு கலமாய் உருவாகிய ஒரு உயிர் இப்போது கை, கால்களை ஆட்டி, கண்ணை இறுக மூடிக் கொண்டு முகத்தைத் திருப்பித் திருப்பி பாலுக்கு அழுவது அற்புதத்திலும் அற்புதம்.

ஒரு ஆண் அறிஞனாக இருக்கலாம். ஆண்டவனுக்கு அடுத்த படியான ஆன்மீக அறிவு படைத்தவனாக இருக்கலாம். உலகை வெல்லும் மாவீரனாக இருக்கலாம். உணர்ச்சியைப் பிழியும் காதல் கவிதை படைப்பவனாக இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு உயிரைத் தாங்கிய அனுபவத்தைப் பெற முடியாது. மனிதத்தின் மூல நாடியே ஒரு பெண்ணின் கருப்பையிற்றான் ஆரம்பிக்கிறது.

'அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்' என்று சொன்ன வசனத்தில் 'அன்னை'தான் முதலில் வைக்கப்படுகிறாள்.

உயிரைச் சுமந்து உலகில் அவனை ஒரு நல்ல மனிதனாக ஆக்குவது எத்தனை பிரச்சினை என்று ஒரு தாய்க்குத் தெரிந்த அளவு ஒரு நாளும் ஒரு தகப்பனுக்குத் தெரியாது. அவர்களால் அந்த உணர்வைப் புரிந்துகொள்ளவும் முடியாது.

ஒன்பது மாதத்திற்கு மேல் மிகவும் பாதுகாப்பான தாயின் கரு வறையிலிருந்து உயிர் இந்த உலகிற் பிறந்த அடுத்த வினாடி பல விதமான மனிதர்கள், சத்தங்கள், நிறங்கள், சூழ்நிலை என்பனவற்றை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

மிருகங்களின் குட்டிகள் பிறந்த கொஞ்ச நேரத்தில் நடக்கத் தொடங்கும். பறவையின் குஞ்சுகளும் அப்படியே.

ஆனால் ஆற்றிவு படைத்த மனிதப் பிறப்பின் வளர்ச்சி அப்படியல்ல. மிக மிகச் சிக்கலானது.

பிறந்து முதல் நான்கு மாதங்களுக்கும் வெறும் பாலைத் தவிர வேறொன்றையும் அருந்த முடியாது.

அந்தச் சிக்கலான வளர்ச்சியில் தாய், தகப்பன் இருவரின் பங்கும் மிக மிக முக்கியமானது.

குழந்தை பிறந்ததும் உலகைப் புரிந்து கொள்ளும் என்று நினைப்பது மிகவும் முட்டாள்தனமான எதிர்பார்ப்பாகும்.

குழந்தைக்குத் தாயின் பரிபூரண ஆதரவும் அன்பணைப்பும் தேவை. முதல் ஒரு மணித்தியாலத்திலேயே பால் தேடும் குழந்தைக்கு அவள் பால் கொடுக்க வேண்டும். உலகத்துக் கிருமிகளிடமிருந்து காப்பாற்ற மிக அவதானமாக குழந்தையைப் பராமரிக்க வேண்டும். அந்தப் புதுப் பிறப்பு மிகவும் வேண்டப்பட்ட உயிராக உணர நிறைய அன்பு செலுத்த வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்து கொஞ்ச நேரத்தில் சூல்வித்தகம் வெளியேறும். தொப்புள் கொடியையும் குழந்தையையும் பிரிக்க மருத்துவத் தாதி அல்லது டொக்டர் தொப்பூள் கொடியை வெட்டி விடுவார்கள்.

தொப்பூள் புண் காய ஒரு கிழமை எடுக்கும். தொப்பூளை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியம். தொப்பூளிலிருந்து இரத்தம் போகிறதா என்று முதல் சில மணித்தியாலங்களில் அவதானிப்பது அவசியம்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தையின் தலை சில வேளை வீங்கியிருக்கும். பிறப்பு வழியில் எவ்வளவு நேரம் பொறுத்துக் கிடந்தது என்பதைப் பொறுத்து இந்த வீக்கம் காணப்படும். சில நாட்களில் இவையெல்லாம் மறைந்து விடும்.

சில குழந்தைகள் பிறப்பு அடையாளங்களுடன் பிறப்பார்கள். பெரும்பாலானவை நாளடைவில் மாறிவிடும்.

பிறந்த குழந்தையின் மார்பு சில வேளை தடித்திருக்கும். ஆணையிருந்தாலும் பெண்ணையிருந்தாலும் இந்த நிலையிருக்கும். பெண் குழந்தைகளுக்குப் பெண் உறுப்பிலிருந்து வெள்ளை படும். சில வேளை இரத்தமும் வரும். தாயின் சுரப்பு குழந்தைக்குப் போகும் போது உண்டாகும் வினைப்பாடுகளே இவை. ஆண் குழந்தைகளின் ஆணுறுப்பு வீங்கியது போலிருக்கும். இவையெல்லாம் குழந்தை பிறந்து சில நாட்களில் சரிவரும்.

மஞ்சள் காமாலை

சில குழந்தைகள் பிறந்து மூன்றாம்நாள் மஞ்சள் நிறமாகத் தோன்றுவார்கள். தோலின் நிறம் மஞ்சளாக இருக்கும். கண்கள்

மஞ்சளாக இருக்கும். பெரும்பாலும் 10 நாட்களுக்குள் இவை எல்லாம் மாறிவிடும். அப்படியில்லாவிட்டால் வைத்திய ஆலோசனையை நாடவேண்டும்.

பிறந்த குழந்தையின் ஈரல் சரியாக வளர்ச்சியடையாததால் இது நடக்கிறது. கடுமையான மஞ்சட் காமாலை ஆக இருந்தால் வைத்தியம் தேவை.



குழந்தையின் உணவு

குழந்தை பிறந்தவுடன் தலையைத் திருப்பி, வாயைச் சப்பி பால் தேடும். குழந்தைக்கு எப்படிப் பால் கொடுப்பது என்று முதற்தரம் பிள்ளை பெற்ற தாய்மார் பயப்படுவதுண்டு.

முலைப்பால் கொடுப்பது பற்றி சரியான அறிவு இல்லாத தாய்மார் அது பற்றி அனுபவம் உள்ளவர்களிடம் ஆலோசனை கேட்பது மிக மிக நல்லது.

குழந்தை பிறந்ததும் அவர்களுக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி பால் கொடுக்க வேண்டும். கருப்பையின் கதகதப்பில் தூங்கிய பழக்கத்தில் பால் கொடுக்கும்போது தாய் அவனைத்தும் தூக்கம் வந்துவிடும். ஏனடா இது? இந்தக் குழந்தை இவ்வளவு நேரமும் பாலுக்கு அழுததே, முலையில் வாய் வைத்ததும் தூங்கிப் போய்விட்டதே என்று பல தாய்மார்கள் அங்கலாய்ப்பது நன்றாகக் கேட்கிறது. ஆனால் பச்சை மண்ணுக்கு இன்னும் உலகம் புரிபடவில்லை! முலையில் வாய் வைத்ததும் தூங்கிப் போகும் சிசுவைத் தாய் தன் விரல்களால் வருடி எழுப்ப வேண்டும்.

பிரதான இடங்களான காது மடல்கள், கன்னங்கள் என்பன வற்றை மெல்லியதாக வருடினால் அவர்களின் தூக்கம் கலையும்.

முலைப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார் ஒவ்வொரு முலையிலும் மாறி மாறிக் குழந்தையை வைத்தால் அவர்களின் நித்திரை குழம்பிப் போகும். அப்போது பால் குடிப்பார்கள். ஒவ்வொரு முலையிலும் 5-10 நிமிடங்கள் கொடுக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார் தங்களை மிகவும் வசதியான நிலையில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால் குழந்தையைத் தாங்கிய கைகள் வலிக்கத் தொடங்கும்.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய் ஒரு நாளைக்கு 500 கலோரி சக்தியை இழக்கிறாள். எனவே தாய்ப்பால் கொடுக்க முதல் ஒரு கிளாஸ் பால் அல்லது பழச்சாறு என்பவற்றை அருந்துவது முக்கியம்.

குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டும்போது தாய்ப்பால் கொடுப்பதா புட்டிப்பால் கொடுப்பதா என்று பல இளம் தாய்மார்கள் திண்டாடுவதுண்டு. தாய்ப்பால்தான் குழந்தைக்கு மிகவும் நன்மை பயப்பது. இது பற்றிய விளக்கம் கீழே தரப்படுகிறது.

தாய்ப்பாலின் மகிமை

தாய்ப்பால் கடவுளால் கொடுக்கப்பட்ட கொடை. தாய் தன் குழந்தைக்குத் தன்னுடைய திரவத்தைக் கொடுக்கிறாள். புட்டிப்பால் என்றால் எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமாகத் தயாரிக்கப்பட்டது. மாட்டுப் பாலை மாவாக்கித் தாய்ப்பாலுக்கு நிகராக்க முயல்கிறார்கள்!

- * தாய்ப்பாலோ ஒரு தாயால் அவளது குழந்தைக்கு மட்டும் இயற்கையின் விசேடத்தால் அமைக்கப்பட்டது. சரியான சூட்டில், சரியான பதத்திலுள்ளது தாய்ப்பால்.
- * குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லா ஊட்டச் சத்தும் தாய்ப்பாலில் உண்டு.
- * குழந்தைக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தாய்ப்பாலிலுண்டு.
- * தாய்ப்பால் மிகவும் இலகுவாகச் சமிக்கக் கூடியது. வாயு போன்ற வயிற்றுக் கோளாறுகளைக் கொடுக்காது. வயிற்றுப் போக்கையோ, மலச்சிக்கலையோ உண்டாக்காது.
- * ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) உண்டாக்காது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான, முக்கியமாகக் குழந்தையின் மூளைவளர்ச்சிக்கான முக்கிய சத்துக்கள் தாய்ப்பாலிலுண்டு.
- * எடை குறைந்த குழந்தைகளுக்கு (5 இறாத்தலுக்குக் குறைந்தவர்கள்) தாய்ப்பால் கொடுத்தால் அவர்களின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும்.
- * தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைகள் தாய்ப்பாலை நிறுத்தி அல்லது தாய்ப்பாலுடன் ஏனைய சாப்பாடுகளைக் கொடுக்கும்போது இலகுவில் அந்த மாற்ற நிலைக்குத் தங்களைத் தயார் படுத்திக் கொள்வார்கள். ஏனென்றால் தாய்ப்பாலினூடான ஏனைய 'ருசிகளையும்' அவர்கள் பழகி விட்டார்கள்.
- * தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மாரின் உடம்பு நிலை கர்ப்பத்தின் முன்னிருந்த நிலையை விரைவில் அடையும். (Get

their shape back soon). கருப்பை பழைய நிலையைச் சமூகமாக அடையும்.

- * சரியான பதத்தில், சரியான சூட்டில் தாய்ப்பால் எப்போதும் ஆயத்தமாக இருக்கும்.
- * எந்த விதமான செலவும் கிடையாது.
- * இலகுவாக நித்திரை கொள்ளலாம். புட்டிப்பால் கொடுக்கும் தாய் அடிக்கடி எழும்பி பால் கரைக்க வேண்டும். முலைப் பால் கொடுக்கும் தாய் தன் சிசுவைத் தன் அருகில் வைத்துக் கொண்டு சிசுவுக்குத் தாய்ப்பால் வேண்டும் போது அதன் வாயில் முலையை வைத்துவிட்டு ஆறுதலாக நித்திரை கொள்ளலாம்.
- * குழந்தைக்கும் தாய்க்குமிடையில் அபரிமிதமான உறவு தொடரும். புட்டிப்பால் என்றால் யாரும் கொடுக்கலாம். தாய்ப்பால் என்றால் தாய்தான் கொடுக்கவேண்டும்.
- * குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சி அபரிமிதமாக இருக்கும். இதற்குக் காரணம் முலையை உறிஞ்சும்போது குழந்தையின் தாடைகள் வித்தியாசமான விதத்தில் அசைகின்றன.

சில தாய்மார் தாய்ப்பால் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கும் காரணங்கள்

- * பால் கொடுத்து முடிந்த பின்னரும் சில குழந்தைகள் அழுது கொண்டிருப்பார்கள். தனது பால் குழந்தைக்குப் போதாதோ என்று தாய் அங்கலாய்ப்பாள்.
- * குழந்தையின் எடை கூடாமலிருப்பது.
- * தாய் தான் தொடர்ந்து ஒரேயடியாகத் தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதாக நினைப்பது. அதாவது சில குழந்தைகள் அடிக்கடி அழுது கொண்டிருப்பதால் தாய் அடிக்கடி தாய்ப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டியிருப்பது.
- * முலைக்காம்புகளில் நோ.
- * குழந்தை சரியான அளவில் சிறுநீர் கழிக்கவில்லை என்று நினைப்பது.
- * குழந்தையின் மலம் கடினமான பச்சை நிறமாக இருப்பது.

இதற்குக் காரணங்கள்:

- * சரியான நிலையில் குழந்தையை வைத்திருந்து பால் கொடுக்கப்படாமலிருக்கும். (Faulty breast feeding position)
- * குழந்தை தூங்கி வழிந்து கொண்டிருப்பதால் தேவையான அளவு பால் குடிக்காமல் இருப்பது.
- * தாய் சரியாகச் சாப்பிடாமலிருப்பது.
- * தாய்க்குச் சரியான நித்திரையில்லாமலிருப்பது.
- * தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது முலைக்காம்பு நோவெடுப்பது.
- * அதிகமான வீட்டு வேலைகளால் சரியான நேரம் குழந்தை யுடன் செலவழிக்க முடியாமலிருப்பது.

புட்டிப்பாலின் விளைவுகள்

தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத தாய்மார்களும், வேலைக்குப் போகும் தாய்மாரும், தங்கள் இளமை குலைந்து போகும் (???) என்று மனக்கலக்கம் கொண்ட தாய்மாரும் புட்டிப்பாலைக் கொடுக்கிறார்கள். இதனால்

- * ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) ஏற்படக்கூடும்.
- * வயிற்றோட்டம், வாயுக் குணம் காணப்படலாம்.
- * சத்தி எடுப்பார்கள். இதன் எதிரொலியாக வேறு பிரச்சினைகளும் வரலாம்.
- * கூடிய செலவு. புட்டிப்பாலின் விலை மிகவும் அதிகமானது.
- * சரியாகப் பால் கரைக்காவிட்டால் குழந்தைக்குத் தேவையில்லாத வருத்தங்கள் வரலாம்.
- * அளவுக்கு மீறி, அல்லது அளவுக்குக் குறைந்து பால் கொடுப்பதால் குழந்தையின் எடையில் வித்தியாசமேற்படும்.
- * மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சினைகள் வரும்.
- * தாய்க்கும் சேய்க்கும் உள்ள உறவில் வித்தியாசம் இருக்கும். அதாவது புட்டிப்பாலை யாரும் கொடுக்கலாம்! தாய்ப்பாலை ஒரு தாய்தான் கொடுக்க முடியும்.

குழந்தை பெற்ற தாயின் நிலை

புதிய அனுபவம். இதனால் மனம் மகிழ்ச்சியடையும் அதே வேளை பெரும்பாலான பெண்கள் பயம், தன்னம்பிக்கையின்மை (தான் சரியான தாயாக இருப்பேனோ) போன்ற மனக்குழப்பங்களால் கஷ்டப்படுவார்கள்.

தையல் போட்ட காரணத்தினால் நோ, மலச்சிக்கல், சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிவு போன்று பல பிரச்சினைகள் வரும்.

குழந்தை அடிக்கடி எழும்புவதினால் நித்திரையின்மை. பெரிய குடும்பமாயிருந்தால் குடும்பப் பிரச்சினைகள் பற்றிய யோசனையிருக்கும்

மேற்கண்ட காரணிகளால் சில பெண்கள் மனச் சோர்வு (Depression) அடைவதுண்டு. 20-30 சதவீதமான பெண்கள் - சில நாடுகளில் 50 சதவீதமான பெண்கள் - இதற்கு ஆளாகிறார்கள்.

இந்த மனக் குழப்பம் கூடினால் சில பெண்கள் மிகவும் பாரதூரமான மனநோயாளர்களாக மாறி சிகிச்சை பெறும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதுண்டு.

குழந்தை பெறுதல் என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்வில் மிகவும் முக்கியமான நிகழ்ச்சியாகும். ஆனால் அந்த முக்கிய நிகழ்ச்சியில் பெரும்பாலான சமயங்களில் தாயின் உள, உடல் நிலைகள் சரியாகக் கவனிக்கப்படாததால் அவள் மன நிலை, உடல் நிலை சில வேளைகளில் பாதிக்கப்படும்.

மகப்பேற்றுக்குப் பின்னான மனச்சோர்வு நோய் (Post natal depression)

குழந்தைப் பேறு பெரும்பாலான தாய்மாருக்கு மிக மிக சந்தோஷமான விடயமாக இருக்கும். வாழ்க்கையில் புதிய சாதனையின் சந்தோஷம் அவர்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும். அதே நேரம் சில தாய்மார்கள் மகப்பேற்றின் பின் மிகவும் துன்பப்படுவர்.

பிரசவத்தின்போது நாட்கணக்கான இடுப்பு வலி, வயிற்று நோ போன்றவற்றுடன் துன்பப்பட்ட தாய் குழந்தை பிறந்ததும் பால் சுரப்பதால் மார்க்கங்களில் ஏற்படும் நோ, பிள்ளை வெளிவரும்போது பெண் உறுப்பில் ஏற்பட்ட காயங்கள், இரத்தப் போக்கு என்பன

போன்ற பல காரணிகளுடன் பிறந்த குழந்தைக்கு உடனடியாகப் பால் கொடுக்க முடியாத வேதனையும் சேரும்.

எப்போது இந்த அருமையான குழந்தை பிறக்கும் என்று எதிர் பார்த்திருந்த தாய்மார் குழந்தை பிறந்ததும் பல தரப்பட்ட சிந்தனை வலைகளில் அகப்படுவார்கள்.

ஏன் இந்தக் குழந்தை அழுகிறது? பெண் குழந்தை, ஆண் குழந்தை என்ற பேதம் குடும்பத்தில் சில பிரச்சினைகளையுண்டாக்குகிறதா?

எனக்குச் சரியான அளவு பால் சுரக்கிறதா? நன்றாக நித்திரை கொள்ள முடியவில்லையே? குடும்ப வேலை மிகவும் கூடி விட்டதே! கணவன் உதவி செய்கிறாரில்லையே, எனது உடம்பு பழையபடி சரியான நிலைக்கு வருமா? இப்படிப் பற்பல யோசனைகள் தாய்மாரை வாட்டும்.

முக்கியமாக முதல் இரண்டு மூன்று நாட்களும் மிக மிகக் கொந்தளிப்பான மனத்துடன் இருப்பார்கள். கிட்டத்தட்ட 50 சதவீதமான தாய்மார் இப்படி அலைக்கழிவான மனத்துடன் போராடுவார்கள் என்று அறிக்கைகள் சொல்கின்றன.

அதில் 500க்கு 1 வீதமான - அதாவது ஐநூறு தாய்மாரில் ஒரு தாய் - தாய்மையின் பாரதூரமான விளைவால் மனநோய்க்கு ஆளாவதும் உண்டு என்று சொல்லப்படுகிறது.

இதற்குக் காரணம் பிரசவத்தின்பின் தாயின் உடம்பில் நிகழும் சுரப்பிகளின் மாற்றம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

கர்ப்பத்தின் கடைசி மாதங்களில் தாயின் சுரப்பிகள் கொஞ்சம் மேலதிகமாக வேலை செய்யும். ஏனென்றால் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு இந்தச் சுரப்புகள் தேவை.

பிரசவம் ஆனவுடன் சூல்வித்தகம் கழன்றவுடன் இந்த உறவு சட்டென்று அறுபடுகிறது. தாயின் உடம்பில் ஊறி சூல்வித்தகம் வழியாகக் குழந்தைக்குப் போய்க் கொண்டிருந்த இந்த சுரப்புகள் சட்டென்று தடைப்படுகின்றன.

அப்போது தாயின் உடம்பில் சடுதியாக சுரப்புகளின் தேக்கம் உண்டாவதால் தாயின் மனநிலையில் சோர்வு ஏற்படுகிறது. பெரும்

பாலான தாய்மார் இதைப் பெரிதாக எடுக்காமல் தாய்மையின் ஒரு மாற்றம் என்று எடுப்பார்கள்.

இவர்கள் மிகவும் தத்தளித்துப் போவார்கள். அத்துடன் மேலதிகமான வேலையால் உடம்பு களைப்பு, நித்திரையின்மை ஆகியவையும் இந்த மனநிலையை இன்னும் மோசமாக்கும். குழந்தை பிறக்கும் போது கிட்டத்தட்ட 500 மில்லி லீட்டர் இரத்தத்தைத் தன் உடலிலிருந்து இழந்த தாய், பால் கொடுக்கத் தொடங்கியதும் ஒரு நாளைக்கு 500 கலோறிகளை இழக்கிறாள். இதிலிருந்து அவளின் உடற் சத்து எவ்வளவு குறைகிறது என்று தெரியும்.

இப்படியான நிலையை எதிர்நோக்கும் தாய்மாருக்கு மற்றவர்களின் குறிப்பாகக் கணவர்களின் அன்பும் ஆதரவும் மிக மிக முக்கியம்.

மனச் சோர்வு அதிக நாளைக்கு நீடித்தால் நாளடைவில் அந்தத் தாய் மனநோயாளியாக மாறலாம்.

முதல் குழந்தைக்கு இந்தக் கஷ்டத்தை அனுபவித்த தாய் அடுத்த குழந்தை வரும்போது மிகவும் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

மனச் சோர்வு உள்ள தாய்மார் நன்றாக ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். நித்திரை கொள்ள வேண்டும். நல்ல சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டு இழந்த சக்திகளை மீண்டும் எடுப்பது மிக மிக முக்கியமானது.

உடலில் வலிமையுள்ள தாயால்தான் ஒரு நல்ல முழுமையான பராமரிப்பைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். ஒரு குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம் தாயின் ஆரோக்கியத்திற் தங்கியிருக்கிறது என்பதைத் தகப்பனும் உணர்ந்தால் குடும்ப வேலையைப் பகிர்ந்து செய்து தாய்க்கு ஓய்வு கொடுக்கலாம். பகலில் முடியுமானவரை தாய் நித்திரை செய்து தன் களைப்பைப் போக்க வேண்டும்.

தாய்க்குத் தேவையான உணவு

குழந்தை பிறந்து சில நாட்களுக்குத் தாய்மார் தங்கள் உணவு விடயத்தில் மிக மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். பிரசவ நேரத்தில் சரியாகச் சாப்பிடாததாலும், இரத்தம் இழக்கப்பட்டிருப்பதாலும், தாய்ப் பால் கொடுப்பதாலும் தாயின் உணவு முக்கிய இடம் பெறுகிறது.

அதிக உறைப்பில்லாத, சமிக்கக்கூடிய சத்துள்ள உணவுகள் முக்கியம். இலைவகைகள், மீன், இறைச்சி, முட்டை, பால், முக்கிய

மான பழவகைகள் மிக மிக அவசியம்.

நொந்துபட்ட உடம்பு பழைய நிலைக்கு வர அத்தியாவசியமான ஊட்டமான உணவு வகைகளைத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும்.

தாய்ப் பால் கொடுக்கும் தாய் ஒரு நாளைக்கு 500 கலோறிகளைச் செலவழிக்கிறாள்.

பிரசவ நேரத்தில் ஆகக் குறைந்தது 500 மி.லிட்டர் இரத்தம் வெளியேறுகிறது.

எனவே இவற்றையெல்லாம் ஈடு செய்ய பிரசவமான தாய் நிறையச் சாப்பிட வேண்டும்.

சாப்பிட்டால் மட்டும் போதாது, நிறைய ஓய்வெடுக்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகளை ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டுக் குழந்தை தூங்கும்போது தானும் தூங்கவேண்டும்.



குழந்தை

குழந்தையும் நித்திரையும்

பிறந்த சிசு பெரும்பாலான நேரத்தை நித்திரையிற் செலவழிக்கும். முதற் கிழமை கிட்டத்தட்ட இருபத்திரண்டு மணித்தியாலங்கள் உறக்கத்திற் செலவழியும்.

சில குழந்தைகள் பகலில் தூங்கி விட்டு இரவெல்லாம் விழித்திருந்து தாய், தகப்பனுக்குத் தலையிடியைத் தருவார்கள்.

தாய், தகப்பனுக்குத் தெரிய வேண்டிய விடயமென்னவென்றால் குழந்தைக்கு இரவு பகல் என்ற வித்தியாசம் தெரியாது என்பதுதான்.

குழந்தை தாயின் இருதயத் துடிப்பையும், தாயின் வயிற்றில் நடந்த சில சப்தங்களையும் (சிறு குடல், பெருங்குடல்களின் அசைவு) கேட்டுப் பழகியது. அதே போல கூடிய சீக்கிரத்தில் தன்னைச் சுற்றிய சத்தங்களுக்கும் தன்னைப் பழக்கிக் கொண்டு விடும். ஆனாலும் எங்கள் சத்தத்தையும் நடமாட்டத்தையும் மிகவும் அமைதியாக வைத்திருத்தல் குழந்தையின் அமைதியான நித்திரைக்கு உதவி செய்யும்.

தாய், தகப்பன் முக்கியமாக அறிய வேண்டிய மற்றொரு விடயமென்னவென்றால் குழந்தை ஒரு கலமாகப் பரிணமித்து ஒரு முழுக் குழந்தையின் எல்லா அங்கங்களையும் பெற்று மனித உருவெடுக்கக் கர்ப்பத்திலிருக்கும்போது முதல் நான்கு மாதங்களும் தேவைப்படுகிறது. ஒரு கலம் 4 அவுன்ஸ் நிறையை அடைவதுபோல் பிறந்து முதல் மூன்றுமாதமும் மிக மிகக் கூடிய வேகத்தில் தன் நிறையை அதிகரித்துக் கொள்ளும்.

இந்தக் கால கட்டத்தில் குழந்தைக்குப் பூரணமான 'அமைதி' யான சுற்றாடல் தேவை. நிம்மதியான நித்திரைக்கு வேறு என்ன தேவை?

அடிக்கடி குழம்பி, அடிக்கடி அழும் குழந்தை பிற்காலத்தில் சுடு மூஞ்சியாக வருவான் என்ற பாட்டிக் கதையுமுண்டு!

பல குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் 'புதுபேபி' ஒரு விளையாட்டுப் பொருள்போல் மற்றக் குழந்தைகளுக்கு தோன்றும். தொட்டு வினை

யாடிக் குதூகலப்படுவர். ஆனாலும் 'புதுபேபி'க்கு நல்ல நித்திரை தேவை. குழந்தையைக் குழப்பக்கூடாது என்பதை மற்றக் குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை அழுவதைத் தாய்மார் மிகவும் கஷ்டமான விடயமாய் எடுத்துத் தவித்துப் போவார்கள்.

குழந்தை தன் 'தேவைக்கு' மட்டும்தான் அழும். அவர்கள் பசியென்றால் அழுவார்கள். நப்கின் நனைந்துவிட்டால் அழுவார்கள். வயிற்றில் வாயு வந்து பிரச்சினை ஏற்படுத்தினால் அழுவார்கள்.

அனுபவமுள்ள தாய் குழந்தையின் அழுகையின் தொனியிலிருந்து குழந்தைக்கு என்ன தேவை என்று புரிந்து கொள்வாள்.

பசிக்கு அழுவதற்கும், வயிற்றில் வாயு வந்து அழுவதற்கும் நிறைய வித்தியாசமுண்டு.

குழந்தை பிறந்து ஆரம்ப நாட்களில் குழந்தையின் நித்திரைப் பிரமாணத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தினால் தாயும் சேயும் மிக மிக நிம்மதியாகத் தூங்குவார்கள். (மற்றவர்களும்தான்!)

சிறு சிசுக்களுக்கு வரும் சில நோய் நொடிகள்

குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அவர்களின் உடம்பில் ஸ்திரமாக 18 மாதங்கள் எடுக்கும். அது வரைக்கும் தாயிடமிருந்து கிடைத்த எதிர்ப்புத் தன்மையின் பலத்தோடு வளர்வார்கள். தாய்ப்பால் ஊட்டப்படுபவர்களானால் தாய்ப் பாலினூடே தாயின் எதிர்ப்புச் சக்தி தொடர்ந்து குழந்தையைப் பாதுகாக்கும்.

புட்டிப்பால் அருந்தும் குழந்தைகளுக்கு இந்த உதவி கிடைக்காது. என்ன இருந்தாலும் குழந்தை பிறந்து கொஞ்சக் காலம் வரை குழந்தையை எந்த நோய் நொடியும் வராமற் பாதுகாக்க வேண்டும்.

* புதுக் குழந்தையைப் பார்க்க வருவோர் பலர் ஆசையுடன் குழந்தையை அள்ளிக் கொஞ்ச வருவார்கள். அவர்களின் கைகளில் கிருமிகள் இருக்கலாம். உடுப்புகளில் கிருமிகள் இருக்கலாம். 'பச்சை மண்ணை' அந்தக் கிருமிகள் தாக்கினால் என்ன நடக்கும் என்பதை சொல்லத் தேவையில்லை.

குழந்தையைத் தொடுபவர்கள் தங்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவித் துப்புரவு செய்திருக்கவேண்டும்.

- * தடிமல், இருமல், வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி என்பன உள்ளோர் பிள்ளையுடன் தொட்டு உறவு கொண்டாடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- * குழந்தையின் வாயில் சிலர் தங்கள் விரலை வைப்பர். அப்போது விஷம் போன்ற கிருமிகள் தொற்றச் சந்தர்ப்ப முண்டு என்பதை மனதில் வைத்திருக்கவும்.

1. வயிற்றுப் போக்கு

சிசுக்களுக்குப் பெரும்பாலும் வரும் நோய் வயிற்றுப்போக்கு. குழந்தை பிறந்து முதற் சில கிழமைகள் ஒவ்வொருதரம் பால் குடித்து முடியவும் மலம் போவது இயற்கை. புட்டிப்பால் அருந்தும் குழந்தைகளின் மலத்திற்கும் தாய்ப்பால் ஊட்டும் குழந்தையின் மலத்திற்கும் நிறம், மணம், தன்மையில் வித்தியாசம் உண்டு.

மலத்தின் தன்மை மாறுபட்டால் அவதானிக்கவும். அடிக்கடி வயிற்றால் போனால் குழந்தையின் உயிருக்கே ஆபத்து வரலாம். குழந்தையின் பால் சரியாக தயாரிக்கப்படாவிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு வரும்.

வாந்தி பேதியுள்ளோரின் தொடர்பாலும் வயிற்றுப்போக்கு வரும். குழந்தையின் வயிற்றுப் போக்கு இருபத்தி நான்கு மணித்தியாலம் நீடித்தால் டாக்டரிடம் கொண்டுபோய் வைத்தியம் செய்யவேண்டும். குழந்தையின் உடலில் இருந்து வெளியேறும் நீர் குழந்தையின் உடல் நிலையில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தையுண்டாக்கும். பெரியவர்கள் தாங்கலாம்; குழந்தைகள் சுலபத்தில் இறந்து விடுவார்கள் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு இல்லாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் வயிற்றுப் போக்கால் இறக்கும் குழந்தைகளின் தொகை மிக மிகக் கூட. சரியான சுத்தமான நீரில் பால் கரைக்கக் கூட வசதியற்ற எத்தனையோ தாய்மார் இந்த உலகில் இருக்கிறார்கள். சுற்றுச் சூழல் மாசு பட்டுப் போய் கிருமிகள் எங்கும் நிறைந்திருக்கும்போது புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளின் சுகத்தைக் கவனமாகப் பேண வேண்டும்.

2. சிசுக்களுக்கு வரும் மூக்கடைப்பு, தடிமல்

குழந்தைகளுக்குத் தடிமல் வரக் காரணம் வைரஸ் கிருமியாகும். பிறந்த குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை மிக மிகக் குறைவாக

இருப்பதால் தடிமல் வைரஸ் உள்ளவர்களின் தொடர்பு தடுக்கப்பட வேண்டும்.

சிசுக்களுக்கு மூக்கடைப்பு வருவது சர்வ சாதாரணம். நித்திரையில் அவதிப்படுவார்கள். பால் குடிக்க முடியாமல் திணறுவார்கள். டாக்டர் மூக்கில் விட மருந்து எழுதுவார். ஆனால் சிறு குழந்தைகளை மருந்துக்கு அடிமையாக்காமற் தாய்மார் சிறிய மெல்லிய துணியால் குழந்தையின் மூக்கில் தடவி தும்மப்பண்ணினால் குழந்தை மூச்செடுக்க முடியும்.

3. வாயுப்பிரச்சினை

குழந்தை பால் குடிக்கும்போது காற்றையும் சேர்த்து உள்ளெடுப்பது இதற்கு ஒரு காரணம். இந்தக் காற்று (வாயு) குடலிற் பிரச்சினையை உண்டாக்கி நோவை ஏற்படுத்தி குழந்தையைத் துடிக்கத் துடிக்க அலறப் பண்ணும். பால் கொடுத்தபின் தோளிற் போட்டு முதுகைத் தட்டி வாயுவை வெளியேற்றினால் குழந்தை நிம்மதியாகத் தூங்கும்.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார் தங்கள் சாப்பாட்டில் கவனம் எடுத்தல் மிக மிக முக்கியம்.

புட்டிப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார் எவ்விதமான பால்மா கொடுப்பதால் குழந்தைக்குப் பிரச்சினை வருகிறது என்று அவதானித்து வேறு வகையான புட்டிப் பாலைத் தெரிவு செய்யலாம். டாக்டரிடம் கலந்து ஆலோசித்தல் நல்லது.

4. குழந்தையும் அழுகையும்

எந்தக் குழந்தையும் காரணமில்லாமல் அழாது என்பதை தாய்மார் மனதில் வைத்திருக்க வேண்டும். பசியால், நப்கின் நனைந்தால், அல்லது ஏதோ ஒரு வருத்தத்தின் காரணமாகவே குழந்தைகள் அழுவார்கள்.

அனுபவமற்ற தாய்மாருக்கு இது பெரிய தலையிடியாக இருக்கும். அதற்காகக் குழந்தையைத் திட்டுவதோ, அடிப்பதோ அல்லது உலுக்குவதோ நல்லதல்ல. குழந்தையைப் பலமாக உலுக்குவதால் குழந்தையின் மூளை பாதிக்கப்படலாம்.

வாந்தி

பெரும்பாலான குழந்தைகள் பால் குடித்து முடிந்ததும் கொஞ்சம் பாலைச் சத்தி எடுப்பார்கள். இது சாதாரணம். ஆனால் மிகவும் வேகமாகவும் அதிகமாகவும் சத்தி எடுத்தால் காரணத்தைக் கண்டு பிடித்தல் மிக முக்கியம். அளவுக்கு மீறிப் பால் கொடுத்தால் குழந்தை வாந்தி எடுக்கும். சரியாகக் கலக்காத பால் கொடுத்தால் குழந்தை வாந்தி எடுக்கும். வாந்தியுடன் வயிற்றுப் போக்குமிருந்தால் இதன் விளைவு மிக மிக ஆபத்தானதாகும்.

காய்ச்சல்

தடிமல் போன்ற சிறு நோய்களும் மற்றக் கிருமிகளால் வரும் பல நோய்களும் குழந்தைக்குக் காய்ச்சலையுண்டாக்கும். மெல்லிய காய்ச்சல் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஆனால் காய்ச்சல் 39° க்குமேல் போனால் குழந்தைக்கு வலி வரலாம். காய்ச்சலைக் குறைக்க

- குழந்தைக்கு மெல்லிய உடுப்பைப் போடவும்.
- மெல்லிய சுடுநீரில் கழுவவும்.
- கொதித்து ஆறிய நீர் குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.

நப்கினால் வரும் பிரச்சினைகள்

குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தையின் மலம் பச்சை நிறத்தில் இருக்கும். பின்னர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிறம் மாறி வெளுறிய மஞ்சள், சாடையான பழுப்பு நிறம் என்று நிறம் மாறும்.

அத்துடன் அவர்கள் என்ன சாப்பிடுகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தும் மலத்தின் நிறம் மாறும். தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளின் மலம் தண்ணீர் தன்மையாக இருக்கும். புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளின் மலம் கட்டியாக இருக்கும். மணம் கூட இருக்கும். தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை அடிக்கடி மலம் கழிக்காமல் இருந்தால் பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை. ஆனால் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு மலம் போகும் நிலையில் குழந்தையின் நிலையிருந்தால் வேறு ஏதும் பிரச்சினைகள் இருக்கிறதோ என்று பார்க்க வேண்டும்.

குழந்தைக்கு அளவான நப்கின்களை வாங்குதல் நலம். அடிக்கடி நப்கின் மாற்ற வேண்டும். குழந்தைகளின் தோல் மிக மிக மென்மையானது. கட்டி வைத்த நப்கின் நீண்டநேரம் மலத்தைக்

குழந்தையின் தோலுடன் அழுத்துவதால் தோல் உடைந்து புண் ஏற்படத் தொடங்கும் (Nappy rash). நப்கின் மாற்றும்போது கொஞ்ச நேரம் குழந்தையை நப்கின் இல்லாமல் விடவேண்டும். குழந்தையின் பிட்டத்தில் நல்ல காற்றுப்பட வேண்டும். குழந்தையின் பிட்டத்தைக் கழுவிவியின் பேபி பவுடர் சிலவேளை போடலாம். அல்லது கிறீம் ஏதாவது பாவிக்கலாம்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுதல்

ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தையின் முகம், கழுத்து, கைகள், பிட்டம் என்பன கழுவித் துப்புரவு செய்யப்படவேண்டும். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் நேரம் நல்ல நேரமாக - அதாவது குளிர், மப்பு, மந்தாரமற்ற நேரமாக - இருக்க வேண்டும். காலை 10-11 மணிக் கிடையில் குளிப்பாட்டுதல் நல்லது. (குளிரான நாட்டில் வாழ்பவர்) மற்றவர்கள் குழந்தையின் உடல்நிலையைப் பொறுத்து, தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏதுவாக குழந்தையைக் குளிப்பாட்டலாம்.

குளிர் நாட்டில் இருப்போர் தங்கள் குழந்தைகளை ஒரு கிழமைக்கு 2-3 தரம் குளிப்பாட்டினாற் போதும். சூடான நாட்டிலுள்ளோர் பெரும்பாலும் ஒவ்வொரு நாளும் குளிப்பாட்டுவார்கள். குளிப்பு குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த விடயம்.

- * சாப்பாட்டுக்குப் பின் குளிப்பாட்டுதல் நல்லதல்ல.
- * சரியான பசியுடன் இருக்கும்போது குளிப்பாட்டினால் குழந்தை பசியில் அலறி குளிப்பதை வெறுக்கும்.
- * அளவான சுடுநீரில் குளிப்பாட்டவும். குழந்தையின் தோல் மிக மிக மென்மையானது என்பது ஞாபகத்திலிருக்கட்டும்.
- * உடம்பைக் கழுவமுதல் தலையைக் கழுவவும். தலையைத் துடைத்தபின் மெல்லமாகக் குழந்தையைத் தண்ணீரில் வைக்கலாம்.
- * குழந்தையைத் துடைக்கும்போது கழுத்து, அக்குள், கால் களுக்கிடையில், விரல்களுக்கிடையில் மிகவும் கவனமாகத் துடைத்து விடவேண்டும்.
- * இளம் தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகளை முதற்தரம் குளிப்பாட்டும்போது மிகவும் பயப்படுவார்கள். யாரும் அனுபவ முள்ள பெண்களின் உதவியை நாடுதல் நல்லது.

* திருஷ்டி கழிப்பதற்காகப் பொட்டு வைப்பது எங்கள் தமிழ்க் கலாசாரம். இந்தப் பொட்டுகளை வாங்கும்போது கவனமாக இருக்கவேண்டும். எதிலும் கலப்படம் செய்யும் வியாபாரிகள் இந்தச் சிறுசுகளின் பொட்டிலும் இரசாயனப் பொருட்கள் ஏதாவதைச் சேர்த்திருக்கலாம்.



குழந்தைக்கு வரக்கூடிய தொற்று நோய்கள்

மூளைக் காய்ச்சல்

இது மூளையைத் தாக்கும் நோயாகும். இது வைரஸ், பக்டீரியா இரண்டினாலும் வரலாம். உடனடியாகக் கவனித்துச் சிகிச்சை செய்யா விட்டால் பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படலாம். இந்த நோய் மிக மிக வேகமாகப்பரவும், தீக்கும்.

அறிகுறிகள்: (ஒரு வயதுக்கு முன்)

- மிகக்கூடிய காய்ச்சல்.
- பால் குடிக்க மாட்டார்கள், சத்தி எடுப்பார்கள்.
- கீச்சிட்டு, மிக உச்ச ஸ்தாயியில் சத்தம் போட்டு அழுவார்கள்.
- நித்திரையாய்ப் போய் எழுப்ப முடியாதவாறு சோர்ந்து போயிருப்பார்.
- முகம் வெளுறி தோலில் தடிப்புத் தெரியும்.

கொஞ்சம் பெரிய குழந்தைகளானால்

- தலையிடி இருப்பதாகச் சொல்வார்கள்.
 - காய்ச்சல், வாந்தி, கழுத்து விறைப்பு
 - மூட்டுகளில் நோ இருக்கும்
 - ஒன்றையும் கிரகிக்க முடியாத நிலை
 - முன்னுக்குப்பின் முரணான தன்மை
 - வெளிச்சத்தைப் பாக்க முடியாத தன்மை
 - தோலில் தடிப்புகள்
 - உடம்பு எல்லாம் தடித்து நீலம் பாரித்தது போன்றிருக்கும்.
- உடனடியாக வைத்தியம் செய்யாவிட்டால் மிக ஆபத்தாகும்.

தொண்டைக் கர்ப்பன்

இந்த நோய் தொண்டை நோவுடன் உண்டாகும். பின்னர் மூச்செடுப்பதில் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். இது பாரதூரமானால் இருதயம், நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கும்.

ஏற்புநோய்

இந்த நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் தரையில் காணப்படுகின்றன. குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் அவர்களது உடலில் உள்ள சிறு காயங்களுடாக இந்தக் கிருமிகள் உட்புகும்.

இந்தக் கிருமிகள் தாக்கப்பட்டோரின் தசை மண்டலத்தைத் தாக்கி மூச்செடுக்க முடியாத கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும்.

குக்கல் (கக்குவான் இருமல்)

இந்த நோய் குழந்தைகளுக்கு வந்தால் நீண்ட காலம்வரை (பல வாரங்கள்) கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். நீண்ட இருமல்கள், சத்தி இருக்கும். சிலவேளைகளில் இந்நோய் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

Hib Infection

இந்த நோய் மிகப் பயங்கரமானது. பல விதத்தில் குழந்தைகளைத் தாக்கும். இரத்தத்தை விஷத் தன்மையாக்கிப் பயங்கர விளைவைத் தரும். நியுமோனியாவையும், மூளைக்காய்ச்சலையும் ஏற்படுத்தலாம்.

இளம்பிள்ளை வாதம் (போலியோ)

போலியோ கிருமி நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கும். இதனால் தசைகள் செயலிழந்துவிடும். மூச்செடுக்க உதவும் தசைப் பகுதிகள் தாக்கப்பட்டால் இந்த நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் மிகவும் அபாய நிலைக்கு ஆளாவார்கள்.

சின்னம்மை (சின்னமுத்து)

இந்தக் கிருமிகள் மிகப் பயங்கரமானவை. இந்த நோயினால் தாக்கப்பட்டவர்கள் மிகக் கூடிய காய்ச்சலுடன் கஷ்டப்படுவர். பதினைந்துக்கு ஒரு குழந்தை என்றாலும் இந்த நோய் வந்ததால் பாரதூரமான விளைவுகளான வலிப்பு, மூளைப் பாதிப்பு, நெஞ்சுச் சளி என்பனவற்றை எதிர்நோக்க வேண்டி வரலாம்.

கூகைக்கட்டு

இந்தக் கிருமிகள் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளில் வீக்கத்தையும், முகத்தில் வீக்கத்தையும் உண்டாக்கும். இது பாரதூரமான விளைவுகளாக செவிட்டுத் தன்மை, ஆண் விதை வீக்கம், பெண் குழந்தைகளின் சூலகத்தில் வீக்கத்தையும் உண்டாக்கும்.

ஜோம்ன் மீஸில்ஸ் - ரூபல்லா

குழந்தைகளுக்கு வந்தால் பெரிய பிரச்சினை வராது. ஆனால் கர்ப்பவதிகளுக்கு வந்தால் வயிற்றில் வளரும் சிசு அங்கவீனமாக வாய்ப்பு உண்டு.

நோய் எதிர்ப்பு ஊசிகள்

இந்த ஊசிகள் குழந்தைக்கு மேற்கூறப்பட்ட தொற்று நோய்களைத் தடுப்பதற்காகப் போடப்படுகின்றன.

ஒரு சிறு துணிக்கையான வீறு அடக்கப்பட்ட கிருமியை எடுத்து இந்த நோய் எதிர்ப்பு ஊசியில் ஏற்றுவார்கள்.

நோய் எதிர்ப்பு ஊசி கிடைக்காத எத்தனையோ நாடுகளில் குழந்தைகள் ஆயிரக்கணக்கில் இறக்கிறார்கள்.

குழந்தை பிறந்து பல மாதங்களுக்கு அவர்கள் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி முழுமையடையாது. அந்தக் கால கட்டத்தில் அவர்கள் வெளியுலகில் பரவிக் கிடக்கும் பலவிதமான கிருமிகளின் தாக்கத்திற்கு ஆளாவார்கள். அதன் விளைவு மிக ஆபத்தானது. இதைத் தடுப்பதற்கு இன்று பல நாடுகள் தங்கள் எதிர்காலச் செல்வங்களுக்கு இந்த நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பொருந்திய தடுப்பூசிகளைப் போடுகிறார்கள். இந்த ஊசி குழந்தை பிறந்து இரண்டாம் மாதத்திலேயே ஆரம்பிக்கின்றன. இலங்கையில் பிறந்த முதல் ஓரிரு நாட்களுக்குள்ளேயே கசநோய்த் தடுப்பூசி பி.சி.ஜி. போடப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட கால கட்டங்களில் இந்தத் தடுப்பூசிகளைக் கொடுக்க வேண்டும். நாட்டுக்கு நாடு தடுப்பூசிகள் கொடுக்கும் காலகட்டமும் மாறுபடலாம்.

இந்தத் தடுப்பூசிகளின் தொழிற்பாடு

இந்தத் தடுப்பூசியால் குழந்தையின் உடம்பில் நோய்களுக்கு கெதிரான எதிர்ப்புத்தன்மை உண்டாகும் (Antibodies). ஒரு தொற்று நோய்க் கிருமி குழந்தையின் உடலைத் தாக்கும்போது இந்த எதிர்ப்புத் தன்மை அந்தக் கிருமியுடன் போராடி நோய் வராமற் தடுக்கும்.

குழந்தைகள் உடம்பில் சிறிதளவு எதிர்ப்புத்தன்மையுடன் தான் பிறக்கிறார்கள். பின்னர் தாய்ப்பாலின் மூலம் தாயிடமிருந்து இந்த எதிர்ப்புத் தன்மை தொடர்கிறது. ஆனாலும் ஒரு குழந்தைக்கு முழுமையான எதிர்ப்புத் தன்மை உண்டாகும்வரை இந்தத் தொற்று நோய்த் தடுப்பூசிகள் கொடுப்பது இன்றியமையாததாகும்.

சில தடுப்பூசிகள் ஒரு தடவைக்கு மேல் கொடுக்கப்படும். குழந்தையின் வளர்ச்சியில் என்னென்ன கால கட்டத்தில் இந்தத் தடுப்பூசிகள் கொடுக்கப்படவேண்டும் என்று ஆராய்ச்சி மூலம் முடிவு கட்டப்பட்டிருக்கிறது. பெரும்பாலான தடுப்பு மருந்துகள் ஊசிமூலம் குழந்தையின் உடலிற் பாய்ச்சப்படும். போலியோ மட்டும் வாய்மூலம் கொடுக்கப்படும்.

தடுப்பூசிகள் எப்போது கொடுப்பது

இலங்கையில் கொடுக்கப்படும் தடுப்பூசிகளின் அட்டவணை கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இது ஏனைய நாடுகளில் வேறுபடலாம். மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

பிறந்த ஓரிரு நாட்களுக்குள் - பி.ஸி. ஜி - சயரோகத் தடுப்பூசி	
இரண்டாம் மாதம்	- போலியோ துளிகள் - வாய்மூலம் முக்கூட்டு ஊசி (ஏற்பு, தொண்டைக் கரப்பன், குக்கல்) Hib* ஹெப்பரைரிஸ் B*
நான்காம் மாதம்	- போலியோ, முக்கூட்டு ஊசி Hib* ஹெப்பரைரிஸ் B*
ஆறாம் மாதம்	- போலியோ, முக்கூட்டு ஊசி Hib* ஹெப்பரைரிஸ் B*
ஒன்பதாம் மாதம்	- சின்னமுத்து தடுப்பூசி
14ஆம் மாதம்	- கூகைக்கட்டு, சின்னமுத்து, ஜேர்மன் சின்னமுத்து (M.M.R.) மூன்றாம் சேர்த்த ஒரு ஊசி
18ஆம் மாதம்	- போலியோ முக்கூட்டு ஊசி
நாலரை வயதில்	- போலியோ இருக்கூட்டு ஊசி (தொண்டைக் கரப்பன், ஏற்பு)
பத்து வயதில்	- றூபல்லா (ஜேர்மன் சின்னமுத்து) (பெண் குழந்தைகளுக்கு)

* குறியிட்ட தடுப்பு மருந்துகள் இப்பொழுது தனியார் துறையில் மட்டுமே கொடுக்கப்படுகின்றன. ஏனையவை விஸ்தரிக்கப்பட்ட தடுப்பூசித் திட்டத்தின் கீழ் நாடு பூராகவும் அரசாங்கத்தால் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன. அவை தனியார் துறையிலும் கிடைக்கும்.

நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போட முதல்

- * மிகக்கூடிய காய்ச்சல் இருக்கிறதா? முன்பு தடுப்பூசி போட்டதால் ஏதும் பாரதூரமான விளைவு ஏற்பட்டதா?
- * இரத்தம் உறைதல் சம்பந்தமான நோய்கள் உண்டா?
- * முட்டை சாப்பிட்டு ஒவ்வாமை (Allergy) ஏற்பட்டதா?
- * முன்னர் எப்போதாவது வலிப்பு வந்ததா?
- * கான்ஸருக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டதா?

முதலிய விபரங்களை டாக்டருடன் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது.

தடுப்பூசி கொடுத்தவுடன், பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்குக் கொஞ்சம் காய்ச்சல் (37°C) இருக்கும். ஊசி போட்ட இடம் தடித்திருக்கும்.

- * மெல்லிய சூடான நீரில் ஒத்தடம் பிடிக்கவும்.
- * நிறைய உடுப்புகள் போட வேண்டாம்.
- * சுட்டாறிய தண்ணீர் கொடுக்கலாம்.

மிக மிகக் கூடிய காய்ச்சல் என்றால் பரிசிட்டமோல் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு ஒருபோதும் அஸ்பிரின் கொடுக்கக் கூடாது. 12வயதுக்குப் பிறகு வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் கொடுக்கலாம்.

கசநோய்த் தடுப்பூசி

இப்போது உலகெங்கிலும் கசரோகம் பரவிக்கொண்டு வருகிறது. இங்கிலாந்தில் சில பகுதிகளில் குழந்தை பிறந்து ஆறு கிழமைக்கு முன் BCG தடுப்பூசி கொடுக்கிறார்கள். இலங்கையில் குழந்தை பிறந்து ஓரிரு நாட்களுக்குள் கொடுப்பார்கள். வளர்முக நாடுகளில் இந்நோய் மிக வேகமாகப் பரவி வருவதால் இதைப் பற்றிய விபரங்களை பெற்றுச் சிறு குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கவும்.

ஹெப்படைட்டிஸ் - B

இந்த நோயால் ஈரல் பாதிக்கப்படும். கர்ப்பவதி இந்த நோய்க்கு ஆளாகியிருந்தால் அவளது குழந்தைக்கும் இந்த நோய் இருக்கலாம். அப்படியாயின் குழந்தைக்கு உடனடியான சிகிச்சை தேவை. குழந்தை பிறந்து இரண்டாம் நாளே முதல் தடுப்பு ஊசி போடப்பட வேண்டும். அடுத்த இரு ஊசிகள் ஆறு மாதங்களுக்கிடையில் போடப்படவேண்டும். தொற்று நோய்க் கிருமியுள்ள இரத்தத்தின் மூலமும், குடும்ப உறவுகள் மூலமும் பரவும். இந்த நோய் வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் அதிகம் பரவும் நோயாகும்.

வேறு சில தடுப்பு மருந்துகள்

அடிக்கடி பிரயாணம் செய்பவர்களாக இருந்தால் உங்களுக்குத் தேவையான தடுப்பு மருந்துகள் எவையென வைத்தியரிடம் கேட்டு அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்தல் நலம்.

உதாரணமாக:

மலேரியா உள்ள நாடுகளில் உள்ளவர்கள் அதற்கான தடுப்பு மருந்துகளை எடுத்தல் முக்கியம். மலேரியா உள்ள நாடுகளுக்குப் பிரயாணம் செய்பவர்கள், உதாரணமாக வெளி நாட்டில் பிறந்த தமிழ்க் குழந்தைகள் தங்கள் தாய் நாடுகளான இந்தியா, இலங்கைக்குப் பிரயாணம் செய்யும்போது மலேரியாத் தடுப்பு மருந்துகள் பற்றிய விளக்கங்களைத் தெரிந்திருத்தல் நலம்.

அதேபோல் நெருப்புக் காய்ச்சல் (டைபோயிட்) நோய்க்கெதிரான தடுப்பூசியையும் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி எடுக்கவேண்டும். கொலரா போன்ற நோய்களுக்கும் தடுப்பூசி எடுக்க வேண்டும்.

இதுவரை கூறப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுக்க விருப்பமற்றோர் அதற்கு மாற்றாக உள்ள சிகிச்சை முறைகளை அதாவது ஹோமியோபதி மருந்துகளை நாடுவது நலம். ஆயினும் தடுப்பூசிகளை போடுவது விரும்பத்தக்கது.

ஹோமியோபதி மருந்துவகைகள் எவ்வளவு தூரம் எதிர்ப்புத் தன்மையைக் கொடுக்கும் என்று தெரியாது. பிரித்தானிய ஹோமியோபதி கௌன்சில் கூகைக்கட்டு போன்ற வியாதிக்கு ஆங்கில வைத்திய முறைப்படி தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளவேண்டும் என்று ஆலோசனை தெரிவிக்கின்றது.

தொற்று நோய் வந்த குழந்தையை எப்படிப் பராமரிப்பது?

கொப்புளிப்பான்

நோயரும்பு காலம் 11-21 நாட்கள் வரைக்கும் இருக்கும். நோயுற்ற ஒருவருடன் தொடர்பு கொண்டவுடன் மற்றவருக்கு நோய் வந்துவிடுவதில்லை. தொற்றிய கிருமி உடலில் பெருகி நோயாக வெளிப்பட சில நாட்கள் எடுக்கும். இந்தக் கால இடை வெளியை நோயரும்பு காலம் (Incubation Period) என்பர். இந்நோயால் உடம்பிற் கொப்புளங்கள் போடுவதற்கு முந்திய நாளிலிருந்து கொப்புளத்தின் அயறுகள் காய்ந்து விழும் வரை இந்நோய் மற்றவர்க்கும் தொற்றும் விதத்தில் கிருமிகள் ஒரு குழந்தையின் உடம்பில் இருக்கும்.

அறிகுறிகள்

குழந்தை சுகவீனமாகச் சோர்ந்து காணப்படும். கொஞ்சம் காய்ச்சலுமிருக்கும். சிவந்த தடிப்புகளாக ஆரம்பித்து நீருள்ள கொப்புளங்களாக மாறும். இந்த நோய்க்கெனத் தனித்துவமான கொப்புளங்கள், காய்ச்சல் ஆரம்பித்த 24 மணி நேரத்திற்குள் (இந்த நீர் பிடித்த கொப்புளங்கள்) முதலில் நெற்றி, முகம் ஆகியவற்றில் ஆரம்பமாகும். பின் வயிறு, முதுகு, கை, கால்கள் எனப் பரவும். பொதுவாக ஏழு நாட்களுக்குள் காய்ந்து விடும். சில வேளைகளில் இந்தப் புண்கள் மிகவும் ஆழமாய் இருந்தால் தழும்பு இருக்கும். குழந்தை சொறிந்து புண் உண்டாக்காமல் பார்க்க வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு இந்த நோய் தொற்றாமல் குழந்தையைத் தனிமைப் படுத்திப் பராமரிக்க வேண்டும்.

கொப்புளிப்பானின் அறிகுறிகள் சரிவரத் தெரியாவிட்டால் டாக்டரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெறல் நலம். நோய் வந்த குழந்தைக்கு நிறைய நீர் ஆகாரங்கள் கொடுக்க வேண்டும். நிறைய உடுப்புக்கள் போட்டு உடம்புச் சூட்டைக் கூட்டாமல் மெல்லிய துணிகளால் ஆன உடுப்புக்களைப் போட வேண்டும். பரசிட்டமோல் மருந்து கொடுக்கலாம். கலமின் லோஷன் பூசலாம். கர்ப்பவதிகளுக்கு இந்த நோய் தொற்றினால் குறை மாதத்தில் குழந்தை இறந்து பிறக்கலாம்.

2. சின்னமுத்து

நோயரும்பு காலம் 7-12 நாட்களாக இருக்கும். காய்ச்சல் வருவதற்கு இண்டு நாட்கள் முன்பிருந்து பருக்கள் கருகும் வரை இந்நோய் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குபரவும்.

அறிகுறிகள்

இது சாதாரண தடிமல், காய்ச்சல், இருமல் மாதிரித் தொடங்கும். கண்களிலிருந்து நீர் வழியும்.

மூன்றாம் நான்காம் நாள் கூடிய காய்ச்சலும் உடம்புத் தடிப்பும் வரும். தடிப்புகள் சிவப்பாக உடம்பின் தோலின் மட்டத்திலிருந்து உயர்ந்து நுண்ணிய பருக்கள் போலிருக்கும். கடிக்காது (சொறியிருக்காது) காதுகளுக்குப் பின்னால் தொடங்கி முகம் கழுத்துக்களில் பரவும். குழந்தை நீர் வடிந்த கண்களுடன், உஷணம் கூடிய உடம்புடன், தடித்த தோலுடன் ஒரு கிழமைக்குத் துன்பப்படும்.

குழந்தையின் நிலை பாரதூரமானால் அதாவது காய்ச்சல் 38°C க்கு மேல் என்றால், சாப்பிட முடியாவிட்டால் டாக்டரைப் பார்ப்பது நல்லது. பரசிட்டமோல் மருந்தும், மெல்லிய சூடான நீர் ஆகாரங்களும் நல்லது.

தடிப்புக்கு 'வஸ்லின்' போன்ற எண்ணெய்த் தன்மையானவற்றைப் பூசலாம். கண்களில் பீளை வந்து ஒட்டிக்கொண்டு தொந்தரவு தருவதால் மெல்லிய சூடான நீரில் கண்களைக் கழுவி விடவும்.

கூகைக் கட்டு

நோயரும்பு காலம் 14-21 நாட்களாக இருக்கும். வீக்கம் தோன்றுவதற்கு இரண்டு நாட்கள் முதலிலிருந்து கழுத்து வீங்கி முடியும் வரை கிருமி ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குத் தொற்றும்.

அறிகுறிகள்

ஆரம்பத்தில் குழந்தை சாதையான காய்ச்சலுடன் சிணுங்கிக் கொண்டு சுருண்டு படுத்திருக்கும். பேசக்கூடிய குழந்தைகளாயிருந்தால் காதுகளுக்குப் பின்னால் நோ இருப்பதாகவும், உணவு விழுங்கக் கஷ்டமிருப்பதாகவும் சொல்வார்கள்.

பின்னர் தாடையின் கீழ் வீக்கம் காணப்படும். காதுக்குக் கீழ் தாடைப் பக்கத்தில் வரும் வீக்கம் பெரும்பாலும் ஒரு பக்கத்தில்

ஆரம்பிக்கும். பின்னர் அடுத்த பக்கம் பரவும். இந்த வீக்கம் பெரும்பாலும் ஒரு கிழமையில் குறைந்துவிடும்.

ஆண் குழந்தைகளுக்கு கூகைக்கட்டு வந்தால் சிலவேளை அவர்களின் விதையைத் தாக்கும். பெரிய ஆண்களுக்கு வந்தால் நிலைமை மோசமாக இருக்கலாம். ஆனால் சிறுவர்களுக்கோ வளர்ந்த ஆண்களுக்கோ இந்நோயால் அவர்கள் விதைகளில் பாதிப்பு ஏற்படுவது மிக மிகக் குறைவானதாகும்.

குழந்தை பெரிதாக ஒன்றும் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்காது. கட்டிலில் அல்லது தொட்டிலில் முடங்கிக் கிடக்காது. தேவையானால் பரசிட்டமோல் மருந்து கொடுக்கலாம். பழவகைகள் கொடுக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் அவை எச்சில் சுரப்பதைக் கூட்டும். அதனால் விழுங்கக் கஷ்டப்படும். பால், நீராகாரங்கள் கொடுக்கலாம். சத்தி, உடலில் தடிப்பு என்பன இருந்தால் டாக்டரிடம் போகலாம்.

ஜோர்மன் சின்னம்மை

நோயரும்பு காலம் 14-21 நாட்களுக்குள் இருக்கும். உடம்பு தடிக்கத் தொடங்கி நாலாம்நாள் வரைக்கும் இந்தக் கிருமி ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களைத் தொற்றும்.

அறிகுறிகள்

இந்த நோயைக் கண்டுபிடிப்பது மிகவும் கடினமான விடயமாகும். லேசான தடிமன், காய்ச்சல், இருமல் போலத் தொடங்கும். அப்படி வந்து ஒரு சில தினங்களில் முகம் தடிக்கத் தொடங்கும். தடிப்பு சின்னமுத்தில் வருவதுபோல ஆனால் லேசாக இருக்கும். தோலை விட உயர்ந்து தடித்திருக்காது. வெளறிய சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும். கழுத்து, பிடரிப் பகுதியில் தோடம்பழ விதையளவு சிறிய நெறி கட்டிகள் தோன்றலாம்.

எவ்வாறு பராமரிக்கலாம்?

நிறைய நீர் ஆகாரங்கள் கொடுக்கவும். கர்ப்பவதிகள் குழந்தையுடன் தொடர்பு கொள்ளாமற் பார்த்துக் கொள்ளவும். தற்செயலாக ஒரு நான்கு மாதக் கர்ப்பவதி இந்த நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தையுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தியிருந்தால் அது அவளின் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்குப் பாதிப்பையுண்டாக்கும். எனவே அந்தக் கர்ப்பவதி

உடனடியாக தடுப்பு ஊசியைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். (ஏற்கனவே போடாதிருந்தால்) இல்லாவிட்டால் அவள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தை அங்கவீனமாகப் பிறக்கக் கூடும். உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

குக்கல்

நோயரும்பு காலம் 7-14 நாட்களாக இருக்கும். இருமல் தொடங்கி 2 - 4 கிழமைக்குப் பின் நோயின் பிரத்தியேக அறிகுறிகள் தெரியத் தொடங்கும். அன்டிபயோட்டிக்ஸ் கொடுக்கத் தொடங்கி அடுத்த ஐந்து நாட்கள் வரை இந்தக் கிருமி மற்றவர்களைத் தொற்றும்.

அறிகுறிகள்

இந்த நோயும் சாதாரண தடிமலும் இருமலுமாகத்தான் தொடங்கும். இருமலின் கொடுமை கூடிக் கொண்டுபோகும். இரண்டு வாரங்களின் பின் நோயை அடையாளப்படுத்தும் இருமல் ஒருவித சத்தத்துடன் கேட்கத் தொடங்கும். இருமும்போது குழந்தை மூச்செடுக்கக் கஷ்டப்படும். தொடர் இருமலால் குழந்தை வாந்தி எடுக்கும். இந்த இழுப்பு இருமல் குறையச் சில வாரங்களாவது எடுக்கும்.

எப்படிப் பராமரிப்பது?

இருமல் நீண்ட நாட்களாகவும் தொடர்ந்தும் இருந்தால் டாக்டரைச் சந்திக்கவும். பெரிய குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது வீட்டில் இன்னொரு சின்னக் குழந்தையிருந்தால் அந்தச் சின்னக் குழந்தைக்கு இந்த நோய் தொற்றாமல் பார்ப்பது மிகவும் முக்கிய விடயம். சிறு குழந்தைகள் இப்படியான நோய்களால் மிகப் பாரதூரமாகத் தாக்கப்படுவார்கள்.



வளரும் குழந்தையின் உணவு

முதல் நான்கு மாதமும் தாய்ப்பாலே குழந்தைக்குத் தேவையான, ஊட்டம் கொடுக்கக்கூடிய உணவாகும். தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாதவர்கள் புட்டிப்பாலை முதல் நான்குமாதம் வரைக்கும் கொடுக்கலாம். தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்க்குத் தன் குழந்தைக்கு எவ்வளவு பால் கொடுப்பது என்று தெரியும். குழந்தை குடிக்கக் குடிக்கத் தாய்ப்பால் சுரந்து கொண்டு வரும்.

'எனக்குச் சரியாகப் பால் வரவில்லை' என்ற பேச்சை அடிக்கடி கேட்கலாம். ஆனால் தயக்கமும், பால் கொடுப்பதில் அக்கறையுமில்லாத தாய்க்குப் பால் ஒரு நாளும் சுரக்காது, வராது.

தாயின் முலையில் குழந்தை வாய் வைத்து உறிஞ்சத் தொடங்கியதும் தாயின் மூளை பாற் சுரப்பியைத் தூண்டிவிடுகிறது.

முலைப்பால் கொடுக்கச் சொந்தத் தாய் மட்டுமல்லாமல் யாரும் பால் கொடுக்கலாம். எங்கள் நாடுகளில் சின்னம்மா, பெரியம்மா முலைகளில் குழந்தைகள் பால் குடிப்பது மிக மிகச் சாதாரணம். வசதியற்ற தாய் எப்படியும் தன் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தே ஆக வேண்டும். வசதியுள்ள தாய்களோ எனக்குப் பால் வரவில்லை என்று சொல்லி விட்டுப் புட்டிப் பாலுக்குத் தாவி விடுகிறார்கள். ஆயினும் புட்டிப் பால் தாயினதும், குழந்தையினதும் ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடானது. தாய்ப் பால் மகிமை நிறைந்தது. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவி செய்வது.

தாய்மாரின் முலைக் காம்பில் பிரச்சினைகள் இருந்தால், தாய்க்குச் சுகவீனமாக இருந்தால், பால்கொடுக்க வேறு ஏதும் தடையிருந்தால் புட்டிப் பால் கொடுக்கலாம். இல்லாது போனால் தாய்ப்பாலைக் கொடுத்தல் ஒரு தாயின் தலையாய கடமையாகும்.

எப்போது குழந்தைக்கு ஏனைய உணவு வகைகளைக் கொடுக்கலாம்?

எங்கள் கலாசாரத்தில் குழந்தைக்கு முதற் பல் வரும்வரை சாப்பாடு கொடுக்க மாட்டார்கள். மேற்கு நாடுகளில் வாழ்வோருக்கு அப்படியான நம்பிக்கைகள் இல்லை. நான்காம் மாதத்தில் புதிய உணவுகள் அதாவது பால் மட்டுமல்லாமல் வேறு சிறிய சாப்பாடுகளையும் கொடுப்பார்கள்.

1994ஆம் ஆண்டின் பிரிட்டிஷ் அரசின் அறிக்கையின்படி குழந்தைகளின் முதல் உணவை 4-6 மாதங்களுக்கிடையில் கொடுக்க வேண்டும் என்று ஆலோசனை கூறப்பட்டிருக்கிறது.

ஏன் இந்தக் கால கட்டத்தில் கொடுக்க வேண்டும்?

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தாயின் பாலில் அல்லது புட்டிப் பாலில் உள்ள சத்து நான்கு மாதம் வரைக்கும் போதுமானது. குழந்தையின் முக்கிய, அதிவிரைவான வளர்ச்சி கருப்பையில் இருக்கும்போது முதல் நான்கு மாதங்களும் பின்னர் பிறந்தவுடன் முதல் நான்கு மாதங்களும் நடக்கிறது.

முதல் மூன்றுமாதங்களும் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி வேகமாக இருக்கிறது. அதன் பின்னரான உள-உடல் வளர்ச்சிக்குத் தாய்ப்பாலுக்கு மேலாக வேறு சத்துக்களும் தேவைப்படுகின்றன. அத்துடன் நான்கு மாதத்திற்கு முன் வேறு ஏதும் உணவுகள் கொடுத்தால் அவற்றிலுள்ள சில புரதச் சத்துக்கள் உள்ளூறுப்பின் இரசாயனக் கலவையுடன் சேர்ந்து உடையும்போது சில பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க வேண்டியும். உடைபடாத புரதக் கணுக்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் விளைவிக்கலாம். ஏனென்றால் இந்தப் புரதங்களை உடைக்கும் அளவுக்குக் குழந்தையின் உள்ளூறுப்புக்கள் நான்கு மாதத்திற்கு முன் வளர்ச்சியடைந்திருக்காது.

அத்துடன் குழந்தையின் தாடைப்பகுதி வாய்த் தசைகள் உணவை மெல்லத் தயாராக இருக்கின்றன. இப்படிப் பல காரணங்களால் அரசாங்கம் (பிரிட்டானியா) குழந்தையின் முதல் உணவை 4-6 மாதங்களுக்கிடையில் ஆரம்பிக்கலாம் என்று சொல்லியிருக்கிறது.

குறிப்பிட்ட காலத்தில் ஆரம்பிக்காவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

- * குழந்தைக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்து கொடுபடாததால் உடல் வளர்ச்சி முன்னேறாது.
- * சரியான நேரத்தில் உடம்பின் செயற்பாடுகள் நடைபெறாவிட்டால் உடம்பு சோம்பேறியாகிவிடும். உதாரணமாக வெறும் பாலை மட்டும் குடிக்கும் ஒரு குழந்தைக்கு காலா காலத்தில் மென்று விழுங்கும் உணவைக் கொடுக்காவிட்டால் அந்தக் குழந்தை சந்தோஷமாகப் பாலைக் குடித்துக் கொண்டிருக்கும். மென்று விழுங்கச் சோம்பேறியாக இருக்கும்.

- * வெறும் பால் மட்டும் நீண்டகாலம் குடிக்கும் குழந்தைகள் உடல் வளர்ச்சியில் குன்றியிருப்பது மட்டுமல்லாமல் உள வளர்ச்சியிலும் பின்தங்கியிருப்பார்கள் என்று நம்பப்படுகிறது.

என்னென்ன உணவுகளுடன் ஆரம்பிக்கலாம்?

பால் மட்டும் குடித்துப் பழகிய குழந்தைக்கு வேறு உணவுகளைக் கொடுக்கும்போது பால் மாதிரிக் குழைந்த நீர்த்தன்மையான அரிசிக் கஞ்சி போன்றவற்றுடன் ஆரம்பிக்கலாம். சாதாரண சோற்றை அரைத்துக் கரண்டியில் வைத்துக் குழந்தைக்குப் பருக்கலாம். 4-6 மாதம் வரைக்கும் குழந்தையின் உணவு மிக மிக நன்றாக அரைத்த, குழைந்த, நீர்த்தன்மையாக இருக்க வேண்டும்.

நான்கு மாதக் குழந்தை எதையும் சப்பிச் சாப்பிடாது என்பதை மனதில் வைத்திருக்க வேண்டும். நீர்த்தன்மையாயிருக்க வேண்டும். முதல் நாள் கொடுக்கும்போது உங்கள் விரலில் தொட்டு அவர்கள் வாயில் வைக்க வேண்டும்.

முன்பின் பழக்கமற்ற எதுவும் வாயில் நுழைந்தால் உடனடியாகத் துப்பி எறிவது மனித இயல்பு. முதற்தரம் எந்தப் புது உணவும் வாய்க்குள் போனால் குழந்தையும் துப்பி விடும். அதற்காக குழந்தைக்கு அந்தச் சாப்பாடு பிடிக்காது என்றோ அல்லது உங்களில் குழந்தைக்கு அன்பு இல்லை என்றோ முடிவு கட்டிவிடவேண்டாம்.

புது உலகத்தைக் குழந்தைகள் அடையாளம் காணும் விதம் எங்களுக்கு எரிச்சலையுண்டாக்கலாம். ஆனால் அதுதான் யதார்த்தம்.

முதற் சாப்பாட்டைப் பழகிக் கொள்ள சில குழந்தைகளுக்கு ஒன்றிரண்டு நாள் அல்லது ஒன்றிரண்டு கிழமைகள் எடுக்கலாம். அன்புடனும் ஆதரவுடனும் கொடுக்கும் அன்னம் ஆயிரம் பொன்னை விட மதிப்புடையது என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

வெறும் சோற்றைத் தண்ணீர் பதத்தில் கொடுத்துப் பழக்கிய பின் சோற்றுடன், கரட், உருளைக் கிழங்கு, பருப்பு என்பனவற்றையும் அவித்து அரைத்து நீராக்கிக் கொடுக்கலாம்.

இளமையிற் கல்வி சிலையில் எழுத்து என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். இளமையில் குழந்தைகள் எவற்றை எங்களிடமிருந்து

பழகுகிறார்களோ அவைதான் அவர்களின் எஞ்சிய நீண்ட வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரம்.

புதிய உணவைக் கொடுத்தாலும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு 600 மி. லி. (20 அவுன்ஸ்) பால் தேவை என்பது முக்கியம். இது தாய்ப்பாலாக இருப்பது நல்லது. அல்லது புட்டிப்பாலாக இருக்கலாம்.

கடைசிவரைக்கும் உப்பு, உறைப்பு, சீனி போட்ட உணவு வகைகளை அரைத்துக் கொடுக்கக் கூடாது. குழந்தையின் உள் உறுப்புகளை இந்தக் காரமும், உப்பும், இனிப்பும் கெடுத்துவிடும் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

படிப்படியாக மீன் (முள் அகற்றிய மீன்), பருப்பு வகைகள், கோழி இறைச்சி என்பனவற்றையும் அரைத்துக் கொடுக்கலாம்.

ஆறு மாதம் வரைக்கும் கொடுக்கக்கூடாத உணவுகள்

பருப்பு வகைகள், முட்டை, மீன், மாட்டுப்பால் (தனியாக)தயிர், யோகர்ட்டஸ், தேன் என்பன தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்கும் அலர்ஜி, ஆஸ்த்மா என்பன இருந்தால் என்னென்ன உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை டாக்டரிடம் ஆலோசித்து முடிவு கட்டவும்.

எங்கள் நாட்டில் தேன் மிகவும் சிறந்ததொரு உணவாகக் கருதப்படுகிறது. தேனில் உள்ள சில கூறுகள் அதாவது அதிகப்படியான இனிப்புத்தன்மை போன்றவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியன. அத்துடன் சில தேன்கள் சரியான முறையில் பதப்படுத்தப்படாததால் குழந்தைக்கு ஆபத்துண்டாக்கும் கிருமிகள் இருக்கலாம். ஒரு வயது வரைக்கும் தேனைத் தவிர்த்தல் நலம்.

பருப்பு வகைகள், கச்சான் (நிலக்கடலை) போன்றவற்றைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. இவற்றிலுள்ள நச்சுத் தன்மை குழந்தைகளுக்கு மிக மிக அபாயமானது.

ஆறுமாதத்திற்குமுன் கோதுமை உணவுப் பதார்த்தங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த உலகில் உணவுகளுக்கு ஒவ்வாமை இருப்பவர்கள் ஒரு சதவீதமாக இருக்கிறார்கள். சில உணவுப் பொருட்களை உரிய காலத்திற்கு முன் ஆரம்பித்தால் சிறு வயதிலேயே ஒவ்வாமை உண்டாக்கிவிடுகின்றன.

6 மாதத்திலிருந்து 9 மாதம் வரையும் கொடுக்கும் உணவுகள்

கொஞ்சம் அரைத்த உணவாக இருக்க வேண்டும். இந்தக் கால கட்டத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் வளரத் தொடங்கியிருக்கும். எதையும் தூக்கி வாயில் வைக்கும் வயது இது என்பதைத் தாய் தகப்பன் உணர வேண்டும். கையில் எடுத்துச் சாப்பிடும் உணவு வகைகளைச் சாப்பிட ஊக்கப்படுத்தவேண்டும்.

இந்தக் கால கட்டத்தில் 2-3 வகையான உணவுகள் ஒரு நாளைக்குக் கொடுக்கலாம். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இறைச்சி, முட்டை கொடுத்துப் பழக்கலாம். முட்டை கொடுப்பதானால் நன்றாக அவித்த முட்டை கொடுக்க வேண்டும்.

காலை உணவு

பிசைந்த வாழைப்பழம், கஞ்சி, பாண் துண்டுகள் கொடுக்கலாம்.

மதிய உணவு

சோறு, மரக்கறி, மீன், இறைச்சி, முட்டை சேர்ந்த உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். பெரும்பாலான பழவகைகளைப் பிசைந்து கொடுக்கலாம்.

இரவு உணவு

மதியத்தைப்போல நிறைய உணவு கொடுப்பது நல்லதல்ல. சமீபாடு ஆகாவிட்டால் வயிற்று நோயால் இரவு முழுக்க அழுது கொண்டிருப்பார்கள். பழவகைகளைப் பிசைந்து கொடுக்கலாம். மெல்லிய உணவு வகைகள் கொடுக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

செயற்கைப் பானங்கள் (கொக்கா கோலா போன்றவை) உப்பு, காரம், அதிக இனிப்பு ஆகியவற்றைத் தவிருங்கள்

சில தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இரவில் நித்திரையில் பால் கொடுப்பார்கள். தயவு செய்து நித்திரை செய்யும் நேரத்தில் நித்திரை செய்ய விடுங்கள்.

நித்திரையின்போது உடைந்துபோன கலங்கள் சீர் செய்யப்படுவதுடன், களைத்துப்போன உடம்பு புத்துணர்வு பெறுகிறது.

நித்திரையில் உடம்பின் தொழிற்பாடு வித்தியாசமாக இருக்கும். மூளைக்கு இரத்தம் தேவை. அந்த நேரத்தில் - அர்த்த ராத்திரியில் - நித்திரையில் குழந்தையின் வாயில் பாற் போத்தலைத் திணிக்க வேண்டாம். நித்திரை குழம்பி வயிற்றுக் குழப்பத்தில் அழுவார்கள்.

பசி என்று இரவில் அழுதால் (ஒரு வயதுக் குழந்தைகள்) தண்ணீர் கொடுங்கள். இரண்டு மூன்று இரவுகள் எழும்பி அழுதவர்கள் பின்னர் தண்ணீரே வேண்டாம் என்று தூங்கப் பழகிவிடுவார்கள். இரவில் அடிக்கடி பால் கொடுத்தால் பகல் நேரத்தில் சாப்பிட மாட்டார்கள்.

ஒரு வயதுக் குழந்தைக்குக் குறைந்தது 12-14 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை தேவை. நித்திரையில் மூளைக் கலங்கள் சீர்செய்யப்படுகின்றன. சிறு வயதில் ஒரு குழந்தை எவ்வளவு தூரம் அமைதியாக நித்திரை கொள்கிறதோ அவ்வாறே குழந்தை வளர்ந்ததும் அமைதியான மனிதனாவான் என்று சொல்லப்படுகிறது.

9 மாதத்திலிருந்து 12 மாதம் வரைக்குமான உணவு

இப்போது குழந்தை குடும்பத்தில் தானும் ஒரு அங்கத்தவர் என்பதை உணருகிறது. எல்லோரோடும் மேசையில் தானும் சேர்ந்து இருந்து சாப்பிடும்.

மற்றவர்களைப் போல் மூன்று நேர உணவு சாப்பிடலாம். மூன்று இடைவேளைகளில் பழச்சாறுகளைத் தண்ணீருடன் - ஒரு கரண்டி பழச்சாற்றுக்கு 5 அல்லது ஆறு கரண்டி நீர் - கலந்து கொடுக்க வேண்டும். செயற்கைக் குளிர்பானங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சீஸ், மீன், இறைச்சி, தயிர் என்பனவற்றைத் தாராளமாகக் கொடுக்கலாம். பிஸ்கட் போன்றவற்றைக் கொடுக்காமல் பழத் துண்டுகளைக் கொடுப்பது ஆரோக்கியமான உடம்பு வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது.

கசவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள், பருப்பு வகைகளைத் தாராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு இரும்புச் சத்து முக்கியம். இரும்புச் சத்து உடம்பிற் சேர விட்டமின் C கட்டாயம் தேவை. எனவே இரும்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளைக் கொடுக்கும் போது மரக்கறி, பழவகைகளையும் சேர்க்க வேண்டும்.

குடும்பத்துடன் சேர்ந்திருந்து சாப்பிடுதல் என்பதற்காக ஏனையோர் உண்ணும் காரம், உப்பு நிறைந்த உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டாம். குழந்தையின் உள் உறுப்புக்களைப் பாதிக்கும் தன்மையுடையவை இவை.

ஒரு வயதுக்குப் பின் குழந்தையின் உணவு

இந்தக் காலகட்டத்தில் ஓடி விளையாடத் தொடங்கியிருப்பார்கள். பசியும் கூடும். அடிக்கடி சாப்பிடுவார்கள். தாங்களாக எதையும் எடுத்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

நிறைய மாச்சத்து உள்ள உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். நிறையப் பால் குடித்தால் சாப்பிடமாட்டார்கள். ஒரு நாளைக்கு 12 அவுன்ஸ் - 360 ml அளவில் பால் கொடுத்தால் போதும்.

ஓரேமாதிரியான உணவைக் கொடுக்காமல் குழந்தைகளுக்கு விருப்பமான (மக்டொனால்ட்ஸ் உணவுப் பண்டங்களல்ல!) உணவு வகைகளைக் கொடுக்கலாம்.

அதிக அளவிலான காரம், உப்பு, இனிப்பு என்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

குழந்தையின் சமிபாட்டுக்கு மீன் மிகவும் நல்லது. சின்ன மீன்களில் நல்ல ஊட்டச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. முள் எடுத்துவிட்டுக் கொடுப்பது முக்கியம்.

குழந்தைக்கு உணவு கொடுப்பது மிகவும் கவனித்துச் செய்யப்படவேண்டிய ஒரு விடயம். சில குழந்தைகள் பால் குடிப்பார்கள். சாப்பிட மாட்டார்கள். சிலர் ஒரு குறிப்பிட்ட உணவை மட்டுமே சாப்பிடுவார்கள். சிலர் விளையாட்டு ஆர்வத்தில் சாப்பாட்டைப் பெரிதுபடுத்த மாட்டார்கள்.

தாய்மாருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் சாப்பாட்டு நேரம் ஒரு போர்க்களமாக மாறுவதுண்டு.

என்ன செய்தாலும், குழந்தையை எதிலும் வற்புறுத்த வேண்டாம். எனது சொல்லை இந்தக் குழந்தை கேட்க மாட்டானா? என்று அங்கலாய்க்க வேண்டாம்.

குழந்தைகள் தங்களுக்குப் பசித்தால் சாப்பிடுவார்கள். தாய் தகப்பன் குழந்தைகளின் உடல் நலம் பற்றி மிகவும் கவலைப்படுவார்

கள். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது நோய் காரணமாக அல்லது உணவு பிடிக்காமல் சாப்பிடாவிட்டால் அதற்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து ஆவன செய்தல் நலம்.

குழந்தை நடக்கத் தொடங்கிவிட்டது. நாம் உண்ணும் உணவை உண்கிறது. எதையும் கொடுக்கலாம் என்று நினைத்து தேநீர், காப்பி, கொக்கா கோலா என்று எல்லாவற்றையும் கொடுப்பது நல்லதல்ல.

தேநீரில் உள்ள 'தனின்'(Tanin) என்றொரு இரசாயனம் குழந்தைகளின் உடம்பில் இரும்புச் சத்து சேர்வதைத் தடுக்கும். குழந்தைக்கு ஐந்து வயது வரைக்கும் தேநீர் கொடுக்கக் கூடாது.

காப்பியில் உள்ள கவ்வின் (Caffin) என்ற இரசாயனம் குழந்தைகளை அளவுக்கு மீறி ஊக்கப்படுத்திவிடும். இது தேவையற்ற ஒன்று. பசியைக் குறைக்கும். நித்திரையைக் குழப்பும்.

குழந்தை வளர்ச்சிக்குப் பலவிதமான விட்டமின்களும் தேவை. விட்டமின் D முட்டை, மீன் போன்ற பல உணவுகளில் உள்ளது. அதே நேரம் இயற்கையான சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்தும் விட்டமின் D கிடைக்கும். குழந்தைகளை வெளியில் விளையாட விடுவது மிக மிக முக்கியமான விடயமாகும். தொலைக்காட்சிக்கு முன்னால் குழந்தைகள் நீண்ட நேரத்தைச் செலவழிப்பது அவர்கள் உடல், மூளை வளர்ச்சிக்குப் பாதகம் விளைவிக்கும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கடையில் வாங்கும் குழந்தை உணவுகள்

இன்று பெரும்பாலான குழந்தை உணவுகள் வியாபார ஸ்தலங்களில் விற்கப்படுகின்றன. வேலைக்குப் போகும் தாய்மார் தங்கள் வசதிக்காகக் கடைச் சாப்பாட்டை வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். பெளடராகவும், ரின்களிலும், போத்தல்களிலும் இந்த உணவுகள் கிடைக்கின்றன. வீட்டில் இருக்கும் தாய்மார்கள் முடிந்தவரையில் உணவை வீட்டில் தயாரித்துக் கொடுத்தல் நல்லது.

ஒரு வயது வந்ததும் குழந்தைகளை ஏனைய குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்திருந்து சாப்பிட ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

சாப்பாட்டு நேரம் என்பது சாப்பிடுவதற்கு மட்டும் செலவழிக்கும்

நேரமல்ல. அந்த நேரத்திற்குள் குடும்ப விடயங்கள், பாடசாலை விடயங்கள், விளையாட்டு சம்பந்தமான விடயங்கள் என்பனவற்றைப் பல குடும்பத்தினர் கலந்துரையாடுவர்.

சாப்பாட்டு நேரமென்பது பிரான்சிய, இத்தாலிய கலாசாரத்தில் குடும்பம் ஒன்று சேரும் நேரம்' என்று கணிக்கப்படுகிறது. இந்த நேரத்திற்குள் சந்தோஷமாக எல்லோரும் கலந்துரையாடுவர்.

இயந்திர வேகத்தில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் தற்போதைய காலகட்டத்தில் குடும்ப அங்கத்தவர் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு நேரத்தில் சாப்பிடப் பழகிவிட்டார்கள்.

குடும்பத்தாருடன் கலந்து பேசிப் பழகுவது குறைந்துகொண்டு வருகிறது. அத்துடன் தொலைக்காட்சிக்கு முன்னாலிருந்து சாப்பிடும் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல் நல்லது. நிகழ்ச்சிகளில் ஆர்வமுள்ள குழந்தைகள் உணவில் கவனம் காட்ட மாட்டார்கள்.

உணவு கொடுக்கும்போது கொஞ்சமாகப் பரிமாறுங்கள். பெரிய அளவில் படைத்துக் கொடுத்தால் அவர்களுக்குச் சிலவேளை பிடிக்காது. இவ்வளவையும் சாப்பிட்டு முடிக்க வேண்டுமே என்ற ஆதங்கமும் குழந்தைகளை வாட்டும்.

குழந்தை விளையாட்டு ஆர்வத்தில் சாப்பாட்டிற் கவனம் செலுத்தாவிட்டால் வற்புறுத்த வேண்டாம்.

குழந்தைகள் சாப்பிடமாட்டேன் என்று பிடிவாதம் பிடித்தால், சாப்பிடுவதற்கு இனிப்பு வகைகளை 'லஞ்சம்' கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

இடைநேரங்களில் சிற்றுண்டிகளை கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். சிற்றுண்டிகள் குழந்தைகளின் வயிற்றை நிரப்பி விட்டால் சாப்பாட்டு நேரத்தில் முக்கிய உணவை உண்ண மாட்டார்கள்.

சில குழந்தைகளுக்கு எப்போதும் எதையாவது குடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் போலிருக்கும். அப்படியானால் பால், பழச் சாறு, கொக்கா கோலா போன்றவற்றால் வயிறு நிரம்பி விடும். சோறு, பாண், மரக்கறி சாப்பிட மாட்டார்கள்.

சாப்பாட்டு நேரம் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நடக்கும் போர்க்களமாக சிலவேளைகளில் மாறிவிடுவதும் உண்டு. அந்த நிலையைத் தவிர்க்கவும்.

சில குழந்தைகள் பால் குடிக்க மாட்டார்கள். அவர்களுக்கு பாலுணவுகளான யோகர்ட், சீஸ் என்பன கொடுக்கலாம். குழந்தையின் ஐந்து வயது வரையும் நல்ல கொழுப்புள்ள பால் கொடுக்க வேண்டும். சில பால் மா வகைகள் கொழுப்பு அகற்றிய பாலாக (Semi-Skimmed Milk) இருக்கும். அதை வளரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

அரிசி உணவுவகைகளை கொடுக்கும்போது தவிடுள்ள அரிசியில் தயாரித்த உணவுகளைக் கொடுப்பது நல்லது. இதில் நல்ல சத்துள்ளது.

உருளைக் கிழங்கை விரும்பும் குழந்தைகளுக்கு அவித்த உருளைக்கிழங்கை அல்லது பொரித்த உருளைக்கிழங்கைக் கொடுக்கலாம். இந்தக் கிழங்கில் விட்டமின் 'சி'யும் உண்டு.

அரிசி, கிழங்கு என்பவற்றில் மாச்சத்து உள்ளது. இது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மிக மிக இன்றியமையாதது. சோறு, உருளைக் கிழங்கு, சப்பாத்தி, ரொட்டி, இடியப்பம், பிட்டு, இட்லி, தோசை, நூடில்ஸ், பாஸ்ட்டா என்பன கொடுக்கலாம்.

விட்டமின் C யுள்ள உணவுகள்

ஆரஞ்சு (தோடம்பழம்), அன்னாசிப்பழம், தக்காளி, கோலி பிளவர், மெலன், ஸ்ட்ரோபரிஸ், பெப்பர்ஸ் போன்ற உணவு வகைகளில் விட்டமின் சி உள்ளது.

மீன், இறைச்சி போன்ற உணவுகள்

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குப் புரதச் சத்து மிக மிக முக்கியமானது. புரத உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சி வகைகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக ஆட்டிறைச்சிக்குப் பதில் கோழியிறைச்சி கொடுக்கலாம். கோழித் தோலை அகற்றிவிட்டுச் சமைக்கவும். தோல் அகற்றாத கோழியிறைச்சியில் நிறையக் கொழுப்புண்டு. குழந்தைக்கு இறைச்சி வகைகளைவிட மீன் வகைகள் மிக நல்லது. சின்ன மீனில் நல்ல சத்துக்கள் உண்டு. சமிபாட்டிற்கும் மிகவும் இலகுவானது. முள் அகற்றி விட்டுக் கொடுக்கவும்.

சைவ உணவு சாப்பிடுவோர் பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்தால்

மீன், இறைச்சியில் கிடைக்கும் அதேயளவான புரதம் கிடைக்கிறது.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு இரும்புச்சத்து மிகவும் முக்கியமானது. இந்த இரும்புச் சத்து இல்லாவிட்டால் இரத்தத்தில் செங்குருதிக்கலங்கள் உண்டாவது குறைவாக இருக்கும். இரத்தத்தில் செங்குருதிக்கலங்கள் குறைந்தால் இரத்தோட்டத்தால் நடைபெறும் பல தொழிற்பாடுகள் பாதிக்கப்படும்.

இத்தகைய குழந்தைகள் இரத்தச் சோகை நோயால் பாதிக்கப்படுவார்கள். இரத்தச் சோகையிருந்தால் சோர்ந்து போய்த் தெரிவார்கள். விளையாட்டில் அக்கறையிருக்காது. நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறையும். படிப்பில் அக்கறை எடுக்க மாட்டார்கள். தூங்கி வழிந்து கொண்டிருப்பார்கள். வளர்ச்சி குன்றும்.

இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகள்

நல்ல பச்சையிலை மரக்கறிகள்.

பால், பருப்புவகை, காய்ந்த பயறுவகைகள்.

பழ வகைகள், ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, கோழியிறைச்சி, மீன்வகைகள் (கீரிமீன் போன்றவை).

சமையலுக்கு மரக்கறி எண்ணெய் வகைகளைப் பாவிக்கவும்.

வளரும் குழந்தைகளுக்குக் கல்சியம் தேவை. கல்சியம் எலும்பு, பல் என்பவற்றின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது அரை பைந் (200-300 மில்லி லீட்டர்கள் - ஒன்றரைக் கப்) பால் கொடுக்க வேண்டும்.

மாட்டுப் பால் பிடிக்காதவர்கள் சோயாப் பால் கொடுக்கலாம்.

விட்டமின் B₁₂

குருதி உற்பத்திக்கு அவசியமானது. நரம்பு வளர்ச்சிக்கும் அவசியம். அசைவ உணவில் அதிகம் உண்டு. தாவர உணவுகளில் குறைவு. காலை உணவுகளில் (Fortified breakfast Cereals) நிறைய உள்ளது. சோளம் போன்ற தானியங்களில் தயாரித்த உணவு வகைகள் மிக மிகச் சிறந்தன.

விட்டமின் D

விட்டமின் A,C,D என்பன குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு மிக மிக இன்றியமையாதவை. இவற்றை உணவின்மூலம் பெற முடியாத குழந்தைகளுக்கு விட்டமின் துளிகள் டாக்டரிடம் கேட்டு வாங்கிக் கொடுக்கவும். எமக்குத் தேவையான விட்டமின் D யை எமது தோல் உற்பத்தி செய்கிறது. ஆனால் அந்தத் தோல் விட்டமின் D யை உற்பத்தி செய்யச் சூரிய வெளிச்சம் தேவை. எனவே குழந்தைகளை இளம் வயதில் விளையாட விடுவது மிக முக்கியம்.

அத்துடன் பால், மீன், இறைச்சி, பட்டர் என்பனவற்றிலும் விட்டமின் D கிடைக்கும்.



எமது நாளாந்த உணவும் அதில் அடங்கியிருக்கும் சத்துக்களும்

எங்கள் உணவை ஐந்து பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1) தானிய உணவு

பெரும்பாலான தமிழர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் சோறு, தோசை, இட்டலி, பிட்டு, இடியப்பம், பாலப்பம், பொங்கல், கஞ்சி என்ற பல தரப்பட்ட அரிசிப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுகின்றனர்.

இன்றைய நாகரீக காலகட்டத்தில் நூடில்ஸ், பாஸ்ரா, பாண் போன்றவற்றையும் சாப்பிடுகிறோம்.

அத்துடன் கிழங்கு வகைகள், பயறு, பருப்பு வகைகளையும் உண்கிறோம்.

இவையெல்லாம் மாச்சத்து உணவுகள் என்று சொல்லப்படும். இவற்றில் நல்ல சத்துக்கள் உள்ளன. தவிடுள்ள அரிசி மிக மிக நல்லது. குரக்கன் மா நல்ல சத்துள்ளது.

ஆனால் பொரித்த கிழங்கு, அலங்காரமாக Fry பண்ணிய சோறு போன்றவற்றை அடிக்கடி உண்டால் தேவைக்கதிமமாக எண்ணெய் சேர்ந்து உடம்புக்குக் கெடுதல்கள் நேரலாம்.

அந்த உணவுகளில் மாச்சத்து மட்டுமல்லாமல் கல்சியம் இரும்புச் சத்து என்பனவும் உண்டு.

தேங்காய் எண்ணெய் அடிக்கடி பாவித்தல் அதிகம் நல்லதல்ல. இதில் நிறைய கொழுப்புச் சத்துண்டு

பகலில் சோறு சாப்பிட்டால் இரவில் இலகுவில் சமிக்கத் தக்க தான இட்டலி, இடியப்பம் சாப்பிடுதல் நல்லது. உண்டதும் படுக்கைக்குப் போவது நல்லதல்ல. இலகுவில் சமிபாடு ஆகாது.

2) மரக்கறியும் பழவகைகளும்

மீன், இறைச்சி, நண்டு, இறால் ஆகியவற்றுள் ஒரு கறியுடன் இரண்டு மூன்று மரக்கறிகளைச் சேர்ப்பது எங்கள் வழக்கம். அத்துடன் சாப்பாட்டுக்குப் பின் ஒரு வாழைப்பழம், மாம்பழம் அல்லது ஒரு பலாப்பழத் துண்டைச் சாப்பிடுவதும் எங்கள் மரபு.

பழங்கள் சாப்பிடாதவர்கள் ஒரு கிளாஸ் தோடம்பழச் சாற்றை என்றாலும் குடிக்க வேண்டும் என்று சுகாதார அறிக்கைகள் சொல்கின்றன.

இந்த மரக்கறி வகைகளில் (கீரை, பயற்றங்காய், பயறு வகைகள் போன்றன) தேவையான விட்டமின் C இருக்கிறது. அத்துடன் நல்ல நார்த்தன்மையும் உண்டு.

இவற்றை நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். நிறையச் சோறும் கொஞ்சம் கறியும் சாப்பிடுபவர்கள் நாங்கள்.

அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றி நிறைய கீரை, மரக்கறி வகைகளைச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நல்லது.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந்த உணவுகள் மிக மிக இன்றியமையாதன. இந்த உணவுகள் உடலில் பலவிதமான வளர்ச்சிகளுக்கும் உறுதுணையாகின்றன. சிறுவயது முதலே குழந்தைகளை மரக்கறி உண்ணப் பழக்கினால் வளர்ந்தபின் அவர்கள் தாங்களாக நல்ல பழக்க வழக்கங்களை கைக்கொள்ளுவார்கள்.

பழங்கள் கொடுக்கும்போது அவற்றுடன் இனிப்புச் சேர்த்துக் கொடுக்கக் கூடாது. அதில் நிறையக் கலோரிகள் இருப்பதால் குழந்தைகள் தேவைக்கு அதிகமாக பருப்பார்கள். சொக்கலேட் கொடுப்பதற்குப் பதிலாகப் பழங்கள் கொடுத்துப் பழக்கினால் நாளடைவில் குழந்தைகள் இனிப்பைத் தவிர்ப்பார்கள்.

3. பால், வெண்ணெய் போன்ற சாப்பாடுகள்

பால், வெண்ணெய், யோகர்ட் போன்ற உணவுகள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் எங்கள் சாப்பாட்டில் சேருகின்றன.

இவற்றில் கல்சியம், புரதம், வைட்டமின் B₁₂, வைட்டமின் A, D போன்றவை உள்ளன.

பருவமடையும் பெண்களும், கர்ப்பவதிகளும் பால் குடிப்பது மிகவும் முக்கியமானது. வளரும் குழந்தைகளின் எலும்பு, பல வளர்ச்சிக்குப் பால் இன்றியமையாதது.

4. இறைச்சி, மீன், பயறு, பருப்பு வகைகள்

இறைச்சி, மீன், நண்டு, இறால் என்பவற்றை அசைவ உணவு உண்பவர்களும், பயறு, பருப்பு வகைகளை சைவ உணவு உண்பவர்

களும் தங்கள் உணவிற்கு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புதிய மீன் வாங்க முடியாதவர்கள் ரின்னில் அடைத்த மீன், கருவாடு போன்றவற்றைப் பாவிக்கலாம். இந்த உணவுகளில் புரதம், இரும்புச் சத்து, B வகை விட்டமின்கள், விசேடமாக B₁₂, நாகம் (Zinc), மக்னீசியம் போன்ற அற்புதமான சத்துக்கள் உள்ளன.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பிரதான சத்துக்கள் இவற்றிலுள்ளன.

5. இனிப்பு, கொழுப்புச் சாப்பாடுகள்

பட்டர், மார்கரீன், சமையல் எண்ணெய்கள், இனிப்புச் சாப்பாடுகள் இந்தத் தொகுப்பில் அடங்கும்.

சமையலுக்கு எண்ணெய் வாங்கும்போது நல்ல மரக்கறி எண்ணெய் (உதா: சூரியகாந்தி, சோயா, கோர்ன்) பார்த்து வாங்கவும். குறித்த ஒரு பெயர் போடாமல் மரக்கறி எண்ணெய் (Vegetable Oil) என்று பொதுப்படையாக கூறப்படுவது பல எண்ணெய்கள் கொண்ட கலவை. இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. ஒலிவ் ஓயில் மிகச் சிறந்த எண்ணெய். நல்லெண்ணெய் நல்லது. தேங்காய் எண்ணெயில் நல்லெண்ணெயைவிட அதிகமான கொழுப்பு உண்டு.

இனிப்புச் சாப்பாடுகளைக் குழந்தைகள் மிகவும் ஆசைப்பட்டு சாப்பிடுவார்கள். அது அவர்களின் ஆரோக்கியமான பற்களுக்கும், ஆரோக்கியமான உடம்புக்கும் உகந்ததல்ல.

விட்டமின்கள், முக்கியமான கொழுப்பு அமிலங்கள் போன்றவை இந்த உணவுகளில் குறைவாகவே உள்ளன.

இன்று அகில உலகிலும் 40 சதவீதமான குழந்தைகள் எடை கூடிய குழந்தைகளாக இருக்கிறார்கள். எங்கள் சமுதாயத்தில் இருதய நோய்களும், நீரிழிவு நோயும் மிகவும் கூடுதலாக உள்ளன.

ஆரம்பத்திலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு நல்ல சத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுத்துப் பழக்கினால் அவர்கள் எப்போதும் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வார்கள்.



மனித வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் (விட்டமின்ஸ்)

விட்டமின் A

பால், பட்டர், சீஸ், முட்டை, மீன், ஈரல், எண்ணெய் வகைகள், பழ வகைகள் இந்த உயிர்ச்சத்தை அதிகளவில் கொண்டுள்ள உணவு வகைகளாகும். கீரை வகைகளிலிருந்து பெறப்படும் பீட்டா கரோட்டின் என்ற சத்து உடம்பில் விட்டமின் A யாக மாற்றப்படுகிறது.

தோல் வளர்ச்சி, முடி வளர்ச்சி, பார்வை என்பனவற்றிற்கு இந்த விட்டமின் அத்தியாவசியமானது.

விட்டமின் B₁ - தயமின்

தவிடு அகற்றாத தானியங்கள் (அரிசி, கோதுமை) பால், முட்டை ஆகியவற்றில் இந்தச் சத்து உண்டு.

விட்டமின் B₁ நரம்பு மண்டல வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமானது. உடல் வளர்ச்சிக்கும், பழுதடைந்த கலங்களைச் சீர்செய்வதற்கும் அவசியமானது. மாப்பொருளிலிருந்து சக்தியை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது.

விட்டமின் B₂ - ரைபோபிளேவின்

ஆடு, மாடு ஆகியவற்றின் ஈரல், மீன், பால், முட்டை, பாண், பச்சை மரக்கறிகள் என்பன இந்த உயிர்ச்சத்துள்ள உணவுகளாகும்.

விட்டமின் B₂ மாப்பொருள், கொழுப்பு, புரதம் ஆகியவற்றிலிருந்து சக்தியை உற்பத்தி செய்ய அவசியமானது. அத்துடன் தோல், முடி வளர்ச்சி, தொண்டை, மூக்கு என்பனவற்றின் பாதுகாப்புத் தன்மைக்குத் தேவையானது.

விட்டமின் B₂ சத்து குறைபாட்டால் வாய் அவிதல், தோல் வெடித்தல், நாக்குப் புண் வருதல் என்பன தோன்றலாம்.

நியாசின்

இது ஈரல், மீன், பால், முட்டை, பாண், பச்சைக் கீரைவகைகளில் உள்ளது.

நரம்பு மண்டல வளர்ச்சிக்கு விட்டமின் B₃ தேவையானது.

அத்துடன் உணவு, ஜீரணமடையும் தொழிற்பாட்டுக்குத் தேவையானது.

நியாசின் குறைபாட்டால் மிகக் கடுமையான தோல் நோய்களும் தோல் வெடிப்பும் வரும்.

விட்டமின் B₆ பிரிடொக்ஸின்

இந்த உயிர்ச்சத்து இறைச்சி, மீன், மரக்கறிகள், வாழைப்பழம், தவிடு அகற்றாத அரிசி ஆகியவற்றில் உண்டு.

விட்டமின் B₆ உடலில் அமினோ அமில சமிகரணவேலைக்கு இன்றியமையாதது. செங்குருதிக் கலங்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானது. நரம்பு வளர்ச்சி, பல் வளர்ச்சி, முரசின் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றுக்குத் தேவையானது.

இந்த உயிர்ச்சத்து உணவில் இல்லாவிட்டால் சில உணவு வகைகளின் சமிபாட்டு வேலைப்பாடு தடைப்படும்.

விட்டமின் B₁₂ - சையனகோபலமின்

இது ஆட்டீரல், மாட்டீரல், இறைச்சி வகைகள், முட்டை, சீஸ் (வெண்ணெய்க் கட்டி), மார்மைட் போன்ற உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும்.

வைட்டமின் B₁₂ செங்குருதிக் கலங்களின் பாதுகாப்புக்கும் நரம்பு மண்டலத்தின் பாதுகாப்புக்கும் இன்றியமையாதது.

இது இல்லாவிட்டால் ஒருவித இரத்தச் சோகையுண்டாகும். (Pernicious Anemia)

போலிக் அமிலம் (Folic Acid)

மிருகங்களின் உள் உறுப்புகள், பச்சை மரக்கறிகள், தவிடு அகற்றாத தானிய வகைகள், பயறு, பருப்பு, முட்டை ஆகியவற்றில் இந்த உயிர்ச்சத்து உள்ளது. இது விட்டமின் B₁₂ உடன் சேர்ந்து உடல் உறுப்புக்களை பாதுகாக்க உதவுகிறது. சந்ததிச் சுவடுகளின் கூறாகிய RNA யை தயாரிக்க இந்த சத்து மிக மிக முக்கியமானது.

கர்ப்பவதிகள் அவசியமாக உண்ண வேண்டியது. ஏனெனில் நரம்பு மண்டல வளர்ச்சிக்கு மிகத் தேவையானது போலிக் அமில நிறைந்த உணவாகும்.

இது குறைந்தால் இரத்தச் சோகை வரும். கர்ப்பவதிகளுக்கு வந்தால் மிகவும் பாரதூரமான விடயமாகும்.

விட்டமின் D

எண்ணெய்த் தன்மையான மீன் வகைகள், பட்டர், மார்ஜரின் போன்ற உணவுகளிலும் சூரிய வெளிச்சத்திலும் இந்தச் சத்துண்டு.

இந்த உயிர்ச்சத்து வலிமையான எலும்பு, பல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது.

இதன் குறைபாட்டால் எலும்பு வளர்ச்சி குறைவடைந்து ரிக்கட்ஸ் போன்ற சில நோய்கள் வரலாம்.

விட்டமின் E

கோதுமைத் தானியம், நிலக்கடலை, தாவர எண்ணெய்கள், பச்சை மரக்கறிகள், ஆல்மண்ட்ஸ், பயறு வகைகள் என்பவற்றில் இந்தச் சத்து உண்டு.

இந்த உயிர்ச் சத்து வலிமையான தசை மண்டல வளர்ச்சிக்குத் தேவையானது. சுரப்பிகளின் பாதுகாப்புக்கும் தேவையானது.

குழந்தைகளுக்குக் கொழுப்பை உடலிற் சேர்க்க இந்த உயிர்ச் சத்து தேவை.

விட்டமின் K

கிட்டத்தட்ட எல்லா மரக்கறிகளிலும் உண்டு. முக்கியமாக பச்சை மரக்கறிகள், தவிடு அகற்றாத தானியங்கள் என்பன நல்லவை.

இந்த உயிர்ச்சத்து உறைவுத் தன்மைக்கு உதவுகிறது. இரத்தப் பெருக்கைத் தடுக்கின்றது.

இந்த உயிர்ச்சத்து ஊசி மருந்தை மேற்கு நாடுகளில் குழந்தை பிறந்தவுடனே கொடுப்பார்கள்.

விட்டமின் C

தோடம்பழம், எலுமிச்சம்பழத்திலுண்டு. மரக்கறிகளில் உண்டு. தோல்வளர்ச்சி, இரத்த நாள, நாடிகளின் வளர்ச்சி, இரும்புச்சத்து உடலிற் சேருதல் என்பனவற்றுக்குத் தேவையானது விட்டமின் C. இது இல்லாவிட்டால் ஸ்கேர்வி போன்ற தோல் வியாதிகள் வரலாம்.

பன்ரோதீனிக் அசிட்

இந்தச் சத்து ஈரல், முட்டை, தவிடுள்ள தானியங்கள் என்பவற்றிலுண்டு.

இந்தச் சத்து உணவிலிருந்து வெளியாகும் சக்தியை உடலுடன் சேர்க்க உதவும். முக்கியமாக நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை வளர இந்த உயிர்ச்சத்து தேவை. தோலின்பாதுகாப்புக்கும் தேவை.



கனியுப்புக்கள்

கல்சியம்

இது பால், சீஸ், யோகர்ட், ரின்னில் அடைத்த சின்ன மீன் (Sardines) பச்சை மரக்கறிகளில் கிடைக்கும். பல் வளர்ச்சிக்கும், எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் இது இன்றியமையாதது.

கல்சியம் உடம்பில் இல்லாவிட்டால் எலும்பு சம்பந்தமான நோய்களான நிக்கற்ஸ் போன்றவை ஏற்படலாம். முதியவர்களுக்கும் எலும்பு நோய்கள் (Osteoporosis-Brittle Bones) வரலாம்.

மக்னிசியம்

இந்தச் சத்து பயறு, விதைகள், தவிடுள்ள அரிசி, காய்ந்த பழ வகைகள், பச்சை மரக்கறிகள் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

இது உணவிலிருந்து சத்தை பிரித்தெடுத்து உடலில் சேர்க்க உதவி செய்யும். நரம்பு மண்டலம், தசை மண்டலம், உறுதியான பற்கள், எலும்புகளுக்கும் மக்னிசியம் தேவை.

இரும்புச் சத்து

மிருகங்களின் உள் உறுப்புக்களான குடல், சிறுநீரகம் (Offal) என்பவற்றில் இந்தச் சத்து உண்டு. அத்துடன் (பிறவுண் பிரட்) தவிடு உள்ள பாண், காய்ந்த பழ வகைகள், கீரை வகைகள், ரின்னில் அடைத்த சின்னமீன் (Sardines) என்பனவற்றிலும் உண்டு.

நாகம்

கடலுணவுகளான மீன், இறால், நண்டு, கணவாய் ஆகியவற்றிலும் இறைச்சி, ஈரல், முட்டை, சீஸ் என்பவற்றிலும் உண்டு.

இது உடல் வளர்ச்சிக்கு மிக மிக முக்கியமானது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வளர இன்றியமையாதது. நொதியங்களின் செயற்பாட்டிற்குத் தேவையானது.

இந்தச் சத்து உடம்பில் இல்லாவிட்டால் அடிக்கடி நோய்கள் வரும். புண் வந்தால் ஆற நாள் எடுக்கும். குழந்தையின் வளர்ச்சியிற் தாமதமேற்படும்.

செலனியம்

இது மிருகங்களின் உள் உறுப்புக்கள் (குடல், சிறுநீரகம்) தானியங்கள், இறால், நண்டு, பாண் போன்ற உணவு வகைகளில் உண்டு.

இந்தச் சத்து ஆரோக்கியமான ஈரல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானது. இருதய நோய்கள், புற்று நோய்கள் என்பன வருவதைத் தடுக்கும்.

பையோட்டின்

மிருகங்களின் உள்ளுறுப்புக்கள் (குடல், சிறுநீரகம் போன்றவை) பால், சீஸ், யோகர்ட், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, காளான், தவிடுள்ள அரிசி ஆகியவற்றிலுண்டு.

இது விட்டமின் B வகைகளுடன் இணைந்து செயற்படும். மயிர் வளர்ச்சி, தோல் வளர்ச்சி ஆகியவற்றுக்குத் தேவையானது. உணவின் சக்தியை உடம்புக்குள் உள் வாங்க உதவுவது.

இந்தச் சத்து இல்லாவிட்டால் சோர்வுத் தன்மையிருக்கும். தோல் வியாதிகள் வரும்.

சில உணவு வகைகளின் விளைவுகள்

குழந்தைக்கு சில உணவுகள் பிடிக்கவில்லை, ஒத்துக் கொள்வ தில்லை என்று ஒட்டு மொத்தமாகச் சொல்வதை விட என்னென்ன உணவு வகைகள் என்னென்ன விளைவுகளைத் தரும் என்று தெரிந்து கொள்வது மிக நல்லது.

சில குழந்தைகள் (மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்) தங்களுக்குச் சில உணவுகள் பிடிக்காவிட்டால், அந்த உணவு எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதைவிடத் தனக்கு அந்த உணவு வயிற்று வலியை உண்டாக்குகிறது, சத்தி வருகிறது என்றெல்லாம் கூறி தங்களுக்குப் பிடிக்காத உணவை ஒதுக்கித் தள்ளுவார்கள். இது உணவைத் தவிர்த்தல் (Food Aversion) என்று சொல்லப்படும்.

சில உணவு வகைகள் குழந்தைகளுக்குப் பல காரணங்களால் ஒத்துப் போகாமல் இருக்கும். எங்கள் உடம்பில் உள்ள இரசாயனத் திற்கும் உணவில் உள்ள திரவங்கள், கலவைகள், இரசாயனங்களின்

சேர்வைக்கும் ஒத்துப்போகாமல் இருக்கும். உதாரணமாக சிலருக்குக் காப்பி குடித்தால் நித்திரை வராது, மலச்சிக்கல் வரும் என்று சொல்வார்கள். காப்பியில் உள்ள "கவ்வின்" (Caffeine) என்ற இரசாயனத்தால் இந்த விளைவு ஏற்படுகிறது.

சிலருக்கு உறைப்புச் சாப்பாடு சாப்பிட்டால் ஒத்து வராது. வயிறு சரியில்லை என்று சொல்வர்.

சில குழந்தைகளுக்குப் பாலில் உள்ள லக்ரோஸ் ஒத்து வராது. இதை நொதியக் குறைபாடு (Enzyme Deficiency) என்று சொல்வார்கள்.

அதேபோல் சில குழந்தைகளுக்கு முட்டை, சில வகையான மீன்கள் ஒத்து வராது. இது ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) என்று சொல்லப்படும்.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்த உணவு அவர்களுக்கு ஒத்து வரவில்லை என்பதை எப்படி அறியலாம்?

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் எல்லா உணவும் ஒத்துப் போகாது. ஆனால் சில உணவுகளைக் கொடுத்தவுடன் சில குழந்தைகள் ஏன் சத்தி எடுக்கிறார்கள், ஏன் சிலர் அடிக்கடி மலம் கழிக்கிறார்கள், ஏன் சில குழந்தைகள் வயிற்றுக்குத்து வந்ததாகச் சொல்கிறார்கள் என்பதைத் தாய்மார் அவதானிக்கவேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்குச் சில உணவுகள், உதாரணமாக நிலக் கடலை ஒத்து வராவிட்டால் உடனடியாக அவர்களின் உள்ளூறுப்புக்கள் முக்கியமாக சுவாசப்பைத் தசைகள் வீங்கத் தொடங்கினால், அதிர்ச்சி நிலை ஏற்பட்டு குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படலாம். (Anaphylaxis)

'இந்த நாகரீக' உலகில் குழந்தைகளுக்குக் கடையில் உணவு வாங்கிக் கொடுப்பது என்பது சாதாரண விடயமாகிவிட்டது. நுகர்வோரைக் கவரும் நோக்கில், இந்தப் பொருட்கள் எத்தனை கலப்பங்களை உள்ளடக்கியுள்ளன என்று பலருக்குத் தெரியாது.

அழகிய நிறத்தையும், நல்ல ருசியையும் பெறுவதற்காக இந்த உணவுப் பண்டங்கள் அளவுக்கு மீறிய கலப்படங்களைச் சிலவேளை கொண்டிருப்பதால், இயற்கையின் நியதியில் வேலை செய்யப்படக்கூடிய மனிதனின் உள் உறுப்புக்கள் தாக்கப்படுகின்றன.

கிறிஸ்ப்ஸ் (Crisps) போன்றவற்றை வாங்கும்போது அவற்றில் அடங்கியுள்ள எண்ணெய்த் தன்மை, உப்பு, இரசாயனங்கள் ஆகியவற்றை அவதானிக்கவும்.

ஒத்துக் கொள்ளாத உணவுகள் உண்ணுவதால் சில குழந்தைகளுக்கு சுவாசக் குழாய் சம்பந்தமான நோய்கள் வரக்கூடும்.

சட்டென்று மூக்கால் நீர் வடியும். தாய் தகப்பன் குழந்தைக்குத் தடிமல் பிடித்து விட்டதோ என்று யோசிப்பார்கள்.

இதை அலேர்ஜிக் ரைனையிட்டிஸ் (Allergic Rhinitis) என்று சொல்வார்கள். அத்துடன் இழுப்பும் (ஆஸ்த்மா) வரலாம்.

தோல் வியாதிகள்

சிலகுழந்தைகளுக்குத் தோல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் வரும். சில உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் சில குழந்தைகள் சொறிந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். இப்படி ஒத்துக் கொள்ளாத உணவுகளைத் தொடர்ந்து உண்டால் எக்சிமா வரக்கூடும்.

வயிற்றுப் பிரச்சினைகள்

ஒத்துவராத உணவால் சில குழந்தைகள் சத்தி எடுப்பார்கள். சிலருக்கு வயிற்றுப் போக்கும் காணப்படும். சத்தியும் வயிற்றுப் போக்குமிருந்தால் உடனடியாக வைத்தியரைப் பார்க்க வேண்டும். குழந்தையின் உடலிலிருந்து அளவுக்கு மீறி நீர் வெளியேறினால் குழந்தையின் உயிருக்கு அபாயம் ஏற்படலாம். எமது உடலில் பெருமளவு நீர்த்தன்மையானது. சில குழந்தைகள் வயிற்று வலியால் துடிப்பார்கள். அந்த வலி விட்டு விட்டு வரும். சில குழந்தைகள் மலச்சிக்கலால் அவதிப்படுவார்கள்.

பல் வளர்ச்சி

இருபது இலட்சத்தில் ஒரு குழந்தை பல்லுடன் பிறக்கலாம் என்று அமெரிக்க அறிக்கை ஒன்று கூறுகிறது.

ஆனால் பெரும்பாலான குழந்தைகளின் பற்கள் 5-7 மாதங்களில் முளைக்கும். பல் கொழுக்கட்டை செய்து சொரிவது எங்கள் தாய் நாடுகளில் நடக்கும். இந்தக் காலகட்டத்திற்குள் குழந்தைக்குச் சாப்பாடு கொடுப்பார்கள்.

முதற் பல் கீழ்த்தாடையில் முளைக்கும். பல் வரும்போது முரசு நோவில் சில குழந்தைகள் சிணுங்கிக் கொண்டிருப்பார்கள். சிலருக்குச் சாடையான காய்ச்சலுமிருக்கும். சில தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இலேசான வயிற்றுப் போக்கும் இருப்பதாகக் கூறுவார்கள். பல் முளைக்கும் காலத்தில் வாயால் எச்சில் வழிந்து கொண்டிருக்கும். விரலை வாய்க்குள் புகுத்திக் கொண்டிருப்பார்கள்.

இந்த நேரத்தில் அவர்களுக்குக் கடிக்கக் கூடியதாக எதையும் கொடுக்கலாம். கடைகளில் டிதிங் ஜெல் (Teething Gel) என்ற மருந்து விற்பார்கள்.

காய்ச்சல், எரிச்சல் என்பனவற்றால் குழந்தைகள் கஷ்டப்பட்டால் பரிசிட்டமோல் கொடுக்கலாம்.

பாற் பற்கள் எண்ணிக்கையில் இருப்பது. பத்துப் பற்கள் மேல் முரசிலும் பத்துப் பற்கள் கீழ் முரசிலும் முளைக்கும். இந்தப் பற்கள் எல்லாம் இரண்டரை வயதுக்குள் முளைத்து முடியும். இவை விழுந்து நிரந்தரமான பற்கள் ஆறு வயதளவில் முளைக்க ஆரம்பிக்கும்.

அளவுக்கு மீறி சீனி, சர்க்கரை, சொக்கலேட் கொடுப்பதால் குழந்தைகளின் பற்கள் கறுப்படையும். சூத்தைப் பற்கள், பல் அரிப்பு இருக்கும். அடிக்கடி சிலவகை அன்டிபயோட்டிக் கொடுத்தாலும் பற்கள் கறுப்பாக வரும்.

'பல் போனால் சொல் போகும்' என்பது பழமொழி. மொழிவளர்ச்சி வளரும் காலத்தில் சில குழந்தைகள் சூத்தைப் பல்லுடன் ஒழுங்காகப் பேச முடியாமல் இருக்கிறார்கள்.

செயற்கைப் பானங்கள் (Coke, Fizzy Drinks) கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். ஆறு மாதம் தொடக்கம் குழந்தைகளை 'கப்' பாவிக்கப் பழக்க வேண்டும். போத்தல்களில் பால் கொடுப்பதையோ, பழரசங்களைக் கொடுப்பதையோ தவிர்க்க வேண்டும்.

நீண்ட நேரம் போத்தல்களை வாயில் வைத்து உறிஞ்சுவதால் முரசுகள் கரையும். பற்களில் இனிப்பு, கசப்பு படையும். அத்துடன் மொழி வளர்ச்சியும் தடைப்படும்.

குழந்தையின் ஆறுமாதத்திலிருந்து 'கப்' கொடுத்துப் பழக்கினால் ஒன்பது மாதமளவில் குழந்தை தானே 'கப்'பைப் பிடித்துக்

கொண்டு குடிக்கும். இதனால் குழந்தைகளின் தசைச் செயற்பாடு வளர்ச்சி, ஊக்க சக்தி என்பன கூடும்.

இரவில் நித்திரையில் குழந்தையின் வாயில் பால் போத்தலைத் திணிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

பிஸ்கட்டுகளுக்குப் பதிலாக பழவகைகளைக் கொடுக்கவும். இனிப்புப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்கவும். கோலா போன்ற பானங்கள் பல்லில் அரிப்பை உண்டாக்கி வயிற்றிலும் அரிப்பை உண்டாக்கும் என்பதை நினைவில் வைக்கவும்.

குழந்தைக்கு கூடிய விரைவில் பற்களை பிரஷ்ஷினால் துலக்கப் பழக்கி விடுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு இனிப்பு மிகவும் பிடிக்கும். அதனால் வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் என்போர் இனிப்புப் பண்டங்களைக் கொண்டு வருவார்கள். இனிப்பு இல்லை என்றால் அழாத குழந்தை உலகில் இல்லை. எனவே அதிகம் இனிப்பைக் குழந்தைகள் உண்ணாமற் தவிர்க்க நீங்கள் உங்கள் சொந்தக் காரரிடம் இனிப்புக்குப் பதிலாக பழவகைகள் வாங்கிக் கொண்டு வரச் சொல்லுங்கள். இனிப்பு கொண்டு வந்தால் சிறிதளவு இனிப்புக் கொடுங்கள். இனிப்புக் கொடுத்தால் பற்கள் மட்டும் பழுதாவதுடன் உடம்பும் கொழுக்கும். தேவைக்கு மீறி பருத்தால் பல வியாதிகள் வரும்.

இனிப்பு உண்பதால் நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாகும் அபாயமும் உண்டு.

பண்டிகை நாட்களில் தின்பண்டங்கள் செய்யும்போது அளவுக்கு மீறி இனிப்பு சேர்க்க வேண்டாம். இனிப்பை அளவுடன் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

இளமையில் நாங்கள் சொல்லிக் கொடுக்கும் புத்திமதிகள்தான் எங்கள் குழந்தைகளை எதிர்காலத்தில் வழி நடத்துகின்றன. 18 மாத காலத்தில் உங்கள் குழந்தைக்கு பல் துலக்குவதைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

பல் துலக்குவதை ஒரு முக்கிய விடயமாகக் குழந்தைகள் உணர வேண்டும். பல் விளக்காவிட்டால் பல்லில் ஊறிப்போய்க் கிடக்கும்

அழுக்குகள் பற்களைக் கெடுக்கும் என்பதைக் குழந்தைகள் உணர்ச்சி செய்ய வேண்டும். 3 வயதளவில் எல்லா பற்களும் முளைக்கத் தொடங்கியதும் பல் டாக்டரிடம் ஒரு தரம் காட்டுதல் நல்லது.



குழந்தையின் வளர்ச்சி

சாதாரணமாக ஒரு குழந்தையின் நிறை பிறந்தவுடன் 3450 கிராமாக இருக்கவேண்டும் என்று மேலைநாட்டு வைத்தியர்கள் சொல்கிறார்கள். ஆனால் எங்கள் நாட்டில் குழந்தைகள் அந்த எடைக்குக் குறைவாகவே பிறப்பார்கள்.

அவர்களின் நீளம் தலையிலிருந்து கால்வரை 50 சென்டிமீட்டராக இருப்பது மேற்கு நாட்டில் சாதாரணம். எங்கள் நாட்டில் அவர்கள் உயரம் அதைவிடக் குறைவாக இருக்கலாம்.

ஆண் குழந்தைகள் 100 கிராம் அளவில் கூடிய எடையுடன் இருப்பார்கள். அத்துடன் பெண் குழந்தைகளை விட உயரமாகவும் இருப்பார்கள்.

எல்லா அங்கங்களும் உருப்படியாக இருந்தாலும் பிறந்த குழந்தையின் தலை வளர்ந்த குழந்தையின் தலையை விடக் கொஞ்சம் பெரிதாக இருக்கும். கை கால்கள் குட்டையாக இருக்கும்.

அவர்களுடைய அசைவுகள் சட்டென்று இருக்கும். ஒன்றுக் கொன்று தொடர்பில்லாதவை போலிருக்கும். ஆனால் மிகவும் உன்னிப்பாகக் கவனித்தால் அவர்களின் செயற்பாடுகள் வெளியுலகத்தின் செயற்பாடுகளுடன் இணைந்ததாக இருப்பதை அவதானிக்கலாம். உதாரணமாக அவர்களின் சட்டென்ற அசைவு ஏதோ ஒரு சத்தத்தைக் கேட்டதன் எதிரொலியாக இருக்கலாம்.

அதேநேரத்தில் தங்கள் அழகையின் மூலம் தங்களுக்குத் தேவையானதை அடைவார்கள். பசி வந்தால், நப்கின் நனைந்தால், நித்திரை வந்தால் அவர்கள் அழுது தங்கள் தேவைகளையுணர்த்துவார்கள். தங்கள் காரியம் முடிந்தவுடன் ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருப்பார்கள்.

நான்கு வயது வரையான வளர்ச்சிப் படிகள்
உடல் வளர்ச்சியும் செயல்பாடும்
(Physical Development & Motor Development)

ஐந்து இறாத்தல் எடையுடன் பிறந்த குழந்தை 3 மாதங்களில் கிட்டத்தட்ட 10-12 இறாத்தல் வரை எடை கூம்பிவிடும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சிப் படிநிலைகள்

1 வரும் : உள்ளங்காலினாலும் கைகளாலும் கரடி நடப்பதைப் போல நடக்கிறது.

2 பிறந்த குழந்தை : முற்றாக வளைந்த முதுகுடன் இருக்கிறது.

3 4 கிழமைகளில் : விட்டு விட்டு தலையை மேலே உயர்த்திக்கொண்டிருக்கிறது.

4 8 கிழமைகளில் : முதுகை நிமிர்த்தியும் (நேராகவும்) தலையை நேராகவும் வைத்திருக்கிறது.

5 4 மாதங்களில் : தலை நன்றாக நிமிர்ந்து உறுதியாகவும், முதுகுப் பக்கம் கிட்டத்தட்ட நேராகவும் இருக்கிறது.

6 மாதங்களில் : பக்கத்துணைக்கு கையை முன்னோக்கி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

7 8 மாதங்களில் : எதுவித துணையும் இல்லாமல் இருக்கிறது.

8 11 மாதங்களில் : இருந்து கொண்டு முகத்தை திருப்புகிறது.

9 6 கிழமைகளில் : படுக்கையில் இருந்துகொண்டு இடைக்கிடை நாயையை விட்டு விட்டு தூக்குகிறது.

10 3 மாதங்களில் : முன்னங்கையில் தாங்கிக்கொண்டு நெஞ்சை நிமிர்த்துகிறது.

11 6 மாதங்களில் : முகத்தை உயர்த்தி கைகளை நீட்டிக்கொண்டு கைகளால் தாங்கி வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது.

12 10 மாதங்களில் : தவழும் நிலை. கைகளாலும், முழங்காலினாலும் தவழுகின்றது.

1 பிறந்த குழந்தை : முகம் கீழே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. இடுப்பெலும்புப்பகுதி உயரமாகவும் அடி வயிறுப்பகுதிக்கு கீழ் முழங்காலுமிருக்கிறது.

2 6 கிழமைகளில் : முகம் கீழ் நோக்கிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. இடுப்பெலும்புப்பகுதியை நேராக வைத்து இடுப்பை பின்னோக்கி நீட்டியுமிருக்கிறது.

இதே காலகட்டத்தில் எடை கூடுவதற்கேற்ப அவர்களது செயற்பாடுகளும் உடனடியாக வளர்ந்திருக்காது.

வளர்த்திய இடத்திலேயே கிடப்பார்கள். பெரும்பாலான நேரத்தை நித்திரையிற் செலவழிப்பார்கள். 16-18 மணித்தியாலங்கள் நித்திரையிலேயே போகும்.

குப்புறப் படுக்க வைத்தால் தலையைத் தூக்க முயற்சிப்பார்கள். முதல் நான்கு மாதமும் தன் தலையை ஒரு நிலையில் வைத்திருக்கச் சிசுவால் முடியாது. தாய் தகப்பன் மிகக் கவனமாகக் குழந்தையின் தலையைத் தாங்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

மூன்றாம் மாதத்திலிருந்து 4-5 மாத கால கட்டத்தில் தங்களுக்குப் பக்கத்திலிருப்பதைப் பிடிப்பார்கள். பிடித்தால் விடத் தெரியாது. இந்த கால கட்டத்தில் மெல்லமெல்லச் சாப்பிடப் பழகுவார்கள். கையில் ஏதும் அகப்பட்டால் வாய்க்குள் கொண்டு போக முயற்சிப்பார்கள்.

ஆறாம் மாத அளவில் எவரது உதவியும் இல்லாமல் உட்கார்வார்கள். தவழ முயற்சிப்பார்கள். அல்லது பிட்டத்தால் அரைத்து முன்னே நகர்வார்கள்.

ஆறு-ஒன்பது மாத கட்டத்தில் சில குழந்தைகள் தவழ முதலே எழுந்து நிற்க முயற்சிப்பார்கள். நாற்காலி, மேசை நுனிகளைப் பிடித்துக் கொண்டு நடக்க எத்தனிப்பர். இந்த கால கட்டத்தில் ஒரு கையிலிருந்து இன்னொரு கைக்கு பொருட்களை இடம் மாற்றுவார்கள். மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கவும் முயற்சிப்பர்.

கிட்டத்தட்ட பத்து மாதமளவில் அவர்கள் எழுந்து நிற்கவும் பதினெட்டு மாதத்திற்கிடையில் நடக்கவும் முடியாமல் இருந்தால், ஏன் அப்படியிருக்கிறார்கள் என்று டாக்டரைக் கலந்தாலோசித்தல் நல்லது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் தாங்களே சாப்பிட ஆசைப்படுவார்கள். தாய் தகப்பன் பிள்ளைகளுக்கு உணவுட்டிச் 'செல்லம்' கொடுப்பது அவர்கள் 'சுய' வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் என்று அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள் என்பதை இவ்விடத்தில் குறிப்பிடவேண்டும்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் அதாவது 13ஆவது மாதத்தின்பின் தங்கள் உடுப்பைக் கழற்றவும் அணியவும் முயற்சிப்பார்கள்.

பெரிய கட்டைகளை (Building Blocks) வைத்துப் பெரிய உயரங்களை அமைத்து விளையாடுவார்கள். கையில் பேனை கிடைத்து விட்டால் கண்ட இடங்களிலெல்லாம் 'சித்திரம்' வரைந்து சந்தோஷம் அடைவார்கள்.

பதினெட்டாவது மாதம் பந்து உதைக்கப் புத்தி வரும். எறியப் பழகுவதற்கு முன் உதைப்பதற்குப் பழகுவார்கள். மூன்று வயதில் படம் கீறும் போது முகம், கண்கள் வைத்துக் கீறுவார்கள். சில குழந்தைகள் கால், கை வைத்த முழு உருவம் வரைவார்கள்.

செவிப்புலன், மொழி வளர்ச்சி

குழந்தை தன் தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போதே பெரிய சத்தங்களுக்குத் திடுக்கிட்டு அசையும். அதேபோல பிறந்து சில நிமிடங்களிலேயே பெரிய சத்தங்களுக்கு திடுக்கிட்டு எழும். அழுவதைத் தவிர வேறு மொழியில்லை.

நான்காம் மாத காலகட்டத்தில் சில ஒலிகளை எழுப்புவார்கள். மொழி வளர்ச்சியின் ஆரம்பம் இது.

ஆறாம் மாதத்தில் திருப்பித் திருப்பி வேறு வேறு ஒலிகளை எழுப்பி சந்தோஷப்படுவார்கள்.

ஏழாம் மாத காலத்தில் மற்றவர்களின் சத்தத்திற்குத் திரும்பிப் பார்ப்பார்கள்.

முதலாவது பிறந்ததின விழா வரும் காலகட்டத்தில் தங்கள் பெயரைக் கேட்டால் தலை திருப்பிப் பார்ப்பார்கள்.

'ம்மா, ப்பா' சொல்லப் பழகுவார்கள். அதாவது இக்காலகட்டத்தில் இரண்டு தொடக்கம் ஐந்து சொற்களையாவது சொல்வார்கள்.

இந்த வளர்ச்சி 18 மாத காலத்தில் ஆறு தொடக்கம் இருபது சொற்களை எட்டியிருக்கும். தனித்தனியாக ஆறு தொடக்கம் இருபது சொற்களைச் சொல்வார்கள். ஆனால் அதைவிட அதிகமான சொற்களை விளங்கிக் கொள்வார்கள். தங்கள் விளையாட்டுக்களில் சொற்களைப் பிரயோகிக்கப் பழகுவார்கள்.

இரண்டு வயது காலகட்டத்தில் குறைந்தது இரு சொற்களையாவது சேர்த்து ஒன்றாகப் பேசுவார்கள் ('ம்மா வா'). இதே காலகட்டத்தில் அவர்களின் அங்கங்களைப் பற்றி அடையாளம் தெரியும்.

உதாரணமாக 'மூக்கு' 'வாய்' என்னும் சொற்பிரயோகங்கள் இந்த வயதில் சாதாரணமாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த மொழி வளர்ச்சி குழந்தையின் குடும்பத்தில் எத்தனைபேர் இருக்கிறார்கள், எத்தனை பேர் குழந்தையுடன் நிறைய நேரத்தைச் செலவழிக்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது. எவ்வளவு தூரம் தாய் தகப்பன் குழந்தைகளுடன் பேசி விளையாடுகிறார்களோ அவ்வளவு தூரம் அந்தக் குழந்தை மொழிவளர்ச்சியில் முன்னேறும்.

தள்ளுவண்டியில் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிக்கு முன் குழந்தையை வைத்துவிட்டால் குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சி கூடும் என்று நினைப்பது சரியல்ல.

இந்தக் குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சி மூன்று மூன்றரை வயது காலகட்டத்தில் முழுமையடைந்திருக்கும். அதாவது சொற்களைச் சேர்த்து வசனங்கள் சொல்வார்கள். குழந்தைப் பாடல்கள் (Nursery Rhymes) பாடிக் காட்டுவார்கள்.

இவர்களின் செல்ல மொழி - மழலை மொழிக்கப்பால் மற்றவர்களால் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய மொழியாற்றல் உருவாகும். சொற்களைச் சரியாக உச்சரிப்பார்கள். முன்பே ஓரிடத்தில் குறிப்பிட்டது போல் எந்த நேரமும் போத்தலை வாய்க்குள் வைத்திருக்கும் குழந்தையால் சொற்களைச் சரியாக உச்சரிக்க முடியாமல் இருக்கும். நீண்ட நேரம் பாற் போத்தலை வைத்திருப்பதால் தாடைத் தசைநார்கள் அசைந்து, நெளிந்து கொடுத்து மொழியின் சொல்லின் கருத்தை வெளியிடாது.

குழந்தைகளின் மொழி வளர்ச்சி சீர் இல்லாமல் இருந்தால் பேச்சு மொழி நிபுணர் (Speech Therapist) ஒருவருடன் கலந்தாலோசிக்கலாம்.

குழந்தையின் பார்வையின் வளர்ச்சி

குழந்தை பிறந்தவுடன் எல்லாம் மங்கலாகத் தெரியும். வெளிச் சத்தைப் பார்க்கத் தயங்கும். கண்களை இறுக மூடிக் கொள்ளும்.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல கிட்ட இருக்கும் முகங்களைப் பார்ப்பார்கள். கிட்ட இருக்கும் முகம் அசைந்தால் இவர்களின் பார்வையும் அந்த அசைவைப் பின்தொடரும்.

இரண்டாம் கிழமையில் தாய் தகப்பனை அடையாளம் காணும். தாயின் மணத்தால் தாயை விசேடமாக அடையாளம் காணும்.

ஒரு மாத - ஒன்றரை மாத வளர்ச்சிக் காலத்தில் இவர்கள் மற்றவர்களைப் பார்த்துச் சிரிப்பார்கள். இந்த வளர்ச்சி தாய் தகப்பன் அல்லது பராமரிப்பாளர் எவ்வளவு தூரம் குழந்தையுடன் நெருக்கமாகப் பழகுகிறார்கள், சிரித்துப் பழகுகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது.

ஏனோ தானோ என்று குழந்தையை வேண்டா வெறுப்பாக வளர்த்தால் அந்தக் குழந்தையின் முகத்தில் சிரிப்பு மலர வெகு நாள் எடுக்கும்.

மூன்றரை மாத கால கட்டத்தில் பளிச்சென்ற நிறத்தை ரசிப்பார்கள். அசையும் விளையாட்டுப் பொருட்களில் பார்வை பதிப்பார்கள். இந்தப் பொருட்கள் 8 அங்குல தூரம் (20 செ.மீ.) அளவில் இருந்தால்தான் இவர்களால் அடையாளம் காணமுடியும்.

உடல் வளர்ச்சி பற்றி மேலும் சில தகவல்கள்

ஒரு குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி, தாய் தகப்பனின் உயரத்தையும், குழந்தை வளரும் சுற்றாடல், சூழ்நிலை, கிடைக்கும் உணவு வகை, மனச் சந்தோஷம் என்பன போன்ற பல விடயங்களை சார்ந்து உள்ளது.

முதல் மூன்று வருடங்களிலும் குழந்தையின் வளர்ச்சி முக்கிய இடம் பெறுகிறது. இரண்டரை வயதில் ஒரு குழந்தையின் உயரம் மூன்று அடிகளாயிருந்தால் அவன் நன்கு வளர்ந்தபின் ஆறு அடி உயர்மானவனாய் இருப்பான் என்று சொல்லப்படுகிறது.

பின்னர் பருவமடையும் காலத்தில் மனிதரின் வளர்ச்சி சட்டென்று கூடும்.

எலும்பு வளர்ச்சி எண்ணிக்கையும் வலிமையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர்ச்சி பெறும். தசைமண்டல வளர்ச்சியும் இப்படியே. பருவமடையும் காலங்களில் ஆண்களின் தசைநார் வளர்ச்சி பெண்களின் தசைநார் வளர்ச்சியை விட மேம்பட்டிருக்கும்.

கொழுப்புக் கலங்களின் வளர்ச்சி குழந்தைப் பருவத்திலும் பருவம் அடையும் வயதிலும் மிக அதிகமாகக் காணப்படும். கொழுப்புத் தன்மை ஆண்களைவிடப் பெண்களிடம் மிகுதியாக இருக்கும்.

மூளையின் வளர்ச்சியின் முழுமை குழந்தை பிறந்தவுடன் முற்றுப் பெறுகிறது.

சுரப்பிகளின் வளர்ச்சியின் முக்கிய கட்டம் பருவமடையும் காலமாகும். மூளையிலுள்ள பிட்டியூட்டரி சுரப்பியிலிருந்தும் ஆண் பெண் உறுப்புகளிலிருந்தும் பாலியல் சுரப்பிகள் சுரக்கின்றன.

பருவ கால வளர்ச்சி பெண்களில் மிகவும் இளமைக் காலத்திலேயே உண்டாகிறது. 8-9 வயதிலேயே பருவ மாற்றத்தின் அடையாளங்கள் தெரியத் தொடங்கும்.

பையன்களுக்குக் கொஞ்சம் பிந்தித் தொடங்கும். அதாவது 11-13 வயதில் தொடங்கலாம்.

பெண்களின் மார்பக வளர்ச்சி அவர்களின் நெஞ்சம் தோட்பட்டையும் உருண்டு திரளுவதிலிருந்து ஆரம்பிக்கிறது. அதேபோல் இடுப்புப் பாகமும் பெருத்துக் காணப்படும். கர்ப்பப்பையின் வளர்ச்சிக்கு இடுப்புப் பகுதியின் வளர்ச்சி இடம் கொடுக்கும்.

இதேபோல ஆண்களுக்கும் பருவ மாற்றங்கள் படிப்படியாக அதிகரிக்கும். மார்பு திரண்டு, புஜங்கள் பெருத்து, மீசை அரும்பிக் காணப்படும்.

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உணவு, சுவாத்தியம், சுற்றாடல், மன நிலை என்பவற்றுடன் அவர்கள் பிறந்த வர்க்கம், இனம், தாய் தகப்பனின் படிப்பறிவு என்பனவும் ஏதுவாக இருப்பதாக அமெரிக்க அறிக்கை கூறுகிறது.

அதாவது அமெரிக்காவில் நடந்த ஒரு பரிசோதனையின்படி அமெரிக்க வெள்ளைக்காரக் குழந்தைகளைவிட ஆசிய நாட்டைச் சேர்ந்த குழந்தைகளினதும், கறுப்பு இனத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைகளினதும் வளர்ச்சி மிகவும் மெதுவாக இருப்பதாகத் தெரிகிறது!



குழந்தைகளின் பழக்க வழக்கங்கள்

‘இளமையிற் கல்வி சிலையில் எழுத்து’ என்பார்கள். அதேபோல் தாய் தகப்பன் இளமையிற் கற்றுக் கொடுக்கும் பல நல்ல விடயங்கள் தான் குழந்தையின் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்தை, சோதனைகளுக்கு நின்று பிடிக்கும் மனப்பாங்கை, மற்றவர்களுடன் பழகும் தன்மையை, மனித குணாதிசயங்களை தரம் பிரித்து உணர்ந்து வாழ்க்கையை நடத்தும் திறமையைக் கொடுக்கிறது.

குழந்தையின் மூன்று வயது வரைக்கும் அவர்கள் சரி பிழை என்னவென்று புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். நெருப்பைத் தொடாதே. கட்டிலில், மேசையில் ஏறாதே என்று சொன்னால் அதன் அபாயம் அவர்களுக்குத் தெரியாது.

குழந்தைகளைப் பெறுவதும், உணவும் உடையும் கொடுப்பது மட்டும் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியின் முக்கிய விடயங்களாக முடியாது. குழந்தையின் வளர்ச்சியின் பல பரிமாணங்களையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் உடல் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி என்பவற்றின் சிக்கலான போக்குகளை அறிந்திருக்க வேண்டும். என்னென்ன காலத்தில் எவற்றைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம், எப்படி உதவி செய்யலாம், என்ன விடயங்களை அவதானிக்கலாம், ஏதும் தேவை என்றால் யாரிடம் உதவி கேட்கலாம் என்றெல்லாம் தெரிந்திருப்பது தாய் தகப்பன், பாதுகாவலர்களுக்கு இன்றியமையாத விடயங்களாகும். எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. ஒரேமாதிரிப் பழகுவதில்லை. ஒரு குழந்தையின் தன்மையைப் பாகுபடுத்த பல காரணிகள் இருக்கின்றன.

சில குழந்தைகள் அடக்கமானவர்களாக சொல்வழி கேட்பவர்களாக இருப்பார்கள். சிலர் பிறந்த நாளிலிருந்து அழுமூஞ்சிகளாய், அடம் பிடிப்பவர்களாய், சொல்வழி கேட்காதவர்களாக இருப்பார்கள். சிலர் சிறு வயதில் கரைச்சல் தருபவர்களாக இருந்து பின்னர் இரண்டு மூன்று வயதில் நல்ல பிள்ளைகளாய் நடந்து கொள்வார்கள்.

இந்த உலகத்தில் எந்த ஒரு உத்தியோகத்தையும் செய்யப் படிப்பும், அதை உறுதிப்படுத்த ஒரு சான்றிதழும் போதும். ஆனால் உலகில் மிக மிகக் கடினமான பணி குழந்தையை வளர்ப்பதாகும்.

குழந்தைகளின் குணாம்சங்களைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களை வளர்த்தெடுப்பது மிக மிக அற்புதமான சாதனையாகும்.

அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகள்

தனக்குத் தேவையானது கிடைக்காவிட்டால் கத்திச் சத்தம் போட்டு, சாமான்களை எடுத்தெறிந்து, கால் கைகளை உதறிப் பெரிய திருவிழாக் காட்டும் குழந்தைகளை நீங்கள் சந்தித்திருப்பீர்கள். இந்த பழக்கம் ஏறக்குறைய 18 மாதத்திலிருந்து தொடங்கும். இந்தக் காலகட்டத்தில் “நான், எனக்கு, என்னுடையது, நான்தான் இந்த வீட்டுப் பெரிய ஆள்” என்ற பலவிதமான நிலைப்பாடுகளுடன் குழந்தை வளருகிறது. இந்தக் காலகட்டம் தாய் தகப்பனுக்கு மிகவும் சவாலான காலகட்டம். எப்படி இந்த அடம் பிடிக்கும் பிள்ளையை அடக்கலாம், தேற்றலாம் என்று தாய் தகப்பன் தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு யோசிப்பார்கள். விசேடமாக தாய் தகப்பன் 2-3 வயதுக் குழந்தைகளுடன் கடைகளுக்குப் போகும்போது குழந்தைகள் பல பொருட்களையும் பார்த்து ஆசைப்பட்டு ‘அதை வாங்கித் தா, இதை வாங்கித் தா’ என்று அடம் பிடிப்பார்கள். தாய் தகப்பன் மிகவும் கண்டிப்பாக, அதேநேரம் அன்பாக அந்தக் குழந்தையை அடக்க வேண்டும். நினைத்ததெல்லாம் கிடைக்காது என்று அப்போதே பழக்கத் தொடங்க வேண்டும்.

குழந்தையை ‘அடக்க’ வேண்டி நேரும் சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களை இறுக்கிப் பிடித்து வைத்திருக்க வேண்டாம். அப்படி இறுக்கிப் பிடித்தால் அவர்கள் திமிறிக் குதித்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்து மற்றவர்களை வேடிக்கை பார்க்கப் பண்ணுவார்கள். எனவே தாய் தகப்பன் குழந்தைகளை வெளியில் கொண்டுபோகும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். வீட்டில் அதிகம் செல்லம் கொடுத்து ‘நான் கேட்கும் எதுவும் கிடைக்கும், நான் சத்தம் போட்டால் அம்மா அப்பா பயப்படுவார்கள்’ என குழந்தை எண்ணுவதைத் தவிர்க்கவும்.

கடித்தல், அடித்தல், துப்புதல்

சிலகுழந்தைகள் தங்களுக்குக் கோபம் வந்தால் துப்புவது, கடிப்பது, அடிப்பது போல சில கெட்ட செயல்களைச் செய்வார்கள். இவற்றைச் சிறு வயதிலேயே மாற்ற வேண்டும். இல்லை என்றால் நேர்ஸரி, அல்லது பாடசாலைகளுக்குப் போகும் காலத்தில் இப்படியான

குழந்தைகளை பாடசாலைகளில் தங்க வைத்துக் கொள்வது கஷ்டமாக இருக்கும். மற்றக் குழந்தைகளுக்குத் தொல்லை கொடுக்கும் குழந்தைகளை எந்தப் பாடசாலையோ நேர்ஸரியோ ஏற்றுக் கொள்வது கஷ்டம்.

குழந்தைகள் ஆகாயத்திலிருந்து வந்து விழுந்தவர்கள் அல்லர். அவர்கள் ஒரு குடும்பத்தின் அங்கத்தவராக இருக்கிறார்கள். இப்படியான பழக்கங்களுக்கு, குழந்தையின் மனம் சந்தோஷமில்லா திருப்பது, தாய் தகப்பன் தங்களுக்குள் சண்டை போட்டுக் கொள்வது, அயலிலுள்ள குழந்தைகள் இப்படியான பழக்க வழக்கத்துடன் வளர்வது என்பன போன்ற பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

ஓயாமல் ஓடி ஆடும் குழந்தைகள்

பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஒரு இடத்தில் இருக்காமல் எப்போதும் எதையாவது செய்து கொண்டு, ஓடியாடிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

இது குழந்தையின் சாதாரண சுவாவம். வளரும் குழந்தைகள் இப்படித்தான் உலகத்தைப் புரிந்து கொள்வார்கள். ஆனால் இவர்களின் செய்கை அளவுக்கு மீறியதாக இருந்து தாய் தகப்பனுக்குப் பிரச்சினை தருவதாக இருந்தால் குழந்தையின் இந்தச் செயற்பாட்டுக்கான காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் நல்லது.

'அன்பைத் தேடும்' குழந்தைகள் (Attention Seeking) தான் இப்படி நடந்து கொள்வார்கள் என்று சிலர் கணிக்கிறார்கள். வேறு சிலர் செயற்கையாகக் கடையில் வாங்கும் உணவுப் பொருட்களில் உள்ள வித்தியாசமான இரசாயனக் கலவைகள் குழந்தைகளின் மூளையைப் பாதிக்கின்றன என்றும் அதனால்தான் அவர்கள் இப்படி 'அடங்காப் பிடாரி'களாகத் துள்ளித் திரிவதாகவும் சொல்கிறார்கள்.

இப்படியான குழந்தைகளை ஒரு ஒழுங்கு முறையான நாளாந்த திட்டத்திற்குள் கொண்டு வரத் தாய் தகப்பன் முயற்சிக்க வேண்டும். வீட்டில் 'லூட்டி' அடித்து, அதை இதை அடித்து உடைக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

மேற்கு நாட்டில் வாழும் பெரும்பாலான தமிழ்க் குழந்தைகள் தாய் தகப்பன், பாதுகாப்பாளர் ஆகியோருடன் மட்டுமே வாழ்கிறார்கள்.

உற்றார் உறவினர்களைக் காண்பது அரிது. இதனால் ஆலோசனை கேட்பதற்கு யாரும் சிலவேளை கிடைப்பதில்லை.

பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்குப் புலம் பெயர்ந்திருக்கும் நாடுகளின் சட்ட திட்டங்கள், கல்வி முறை தெரியாது. குழந்தை வளர்ப்பு பற்றிய நல்ல புத்தகங்கள் தமிழில் இல்லை. இப்படியான பல காரணங்களால் புலம் பெயர்ந்த நாடுகளில் வாழும் இரண்டாம் தலை முறை பல பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கிறது.

எங்கள் தாய்நாடுகளில் குழந்தை வளர்ப்பு ஒரு கூட்டுக் குடும்பத்தின் முயற்சியாக இருக்கிறது. அனுபவம் இல்லாவிட்டாலும் ஒரு தாய்க்கு மற்றவர்களின் வாழ்க்கையைப் பார்த்து உணர்ந்து கொள்ள பல சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கின்றன. புலம் பெயர்ந்த தாய் மாரும், தாய் நாட்டில் வாழும் தாய்மாரும் குழந்தைகளின் படிப்பு பற்றி எடுக்கும் அக்கறை அளவுக்கு அவர்களின் பழக்க வழக்கத்திலும் செலுத்தினால் சிதறுண்டு கிடக்கும் எங்கள் தமிழ்ச் சமுதாயம் மிக நல்ல பலன் பெறும் என்பது என் அபிப்பிராயம்.

குழந்தைகளின் நற்பழக்கங்களை தாய் தகப்பன், பாடசாலை, சமுதாயம் என்பன பண்படுத்துகின்றன.

"அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்" என்பது முதுமொழி.

அன்னைதான் ஒரு குழந்தையின் முதல் ஆசான். முதல் சிநேகிதி, முதல் வழிகாட்டி என்பதை ஒவ்வொரு தாயும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.



நாளாந்த பழக்க வழக்கங்கள்

மல சலம் கழிக்கும் பழக்கம்

குழந்தைகளின் உள்ளூறுப்புக்கள் வளர்ந்தோரின் உள்ளூறுப்புக்களைப் போன்று முதிர்ச்சியடைய நாளொடுக்கும். அதுவரைக்கும் அவர்கள் கட்டுப்பாடற்று மல சலம் கழிப்பார்கள். எனவே இரண்டு வயது வரைக்கும் குழந்தைக்கு இரவில் நப்கின் கட்டுவது நல்லது. அல்லது படுக்கையை நனைத்து விடுவார்கள்.

மூன்றாவது வயதில் பத்தில் ஒன்பது குழந்தைகள் தங்கள் மல சலப் பழக்கத்தில் சுமுகமான தரத்தில் இருப்பார்கள். ஆனாலும் 25 சத வீதமான குழந்தைகள் படுக்கையை நனைப்பார்கள்.

ஐந்து வயதில்கூட ஐந்தில் ஒரு குழந்தை படுக்கையை நனைக்கும்.

இப்படி நடந்தால் குழந்தை மீது ஆத்திரப்படாமல் அதற்கான காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்கு இரவில் எழுந்து பாத்திரம் போகப் பயமாக இருக்கும். சில குழந்தைகள் இரவில் பயங்கரக் கனவுகள் கண்டால் அதன் எதிரொலியாக படுக்கையை நனைக்கலாம்.

மனக் கிலேசமடைந்த, மனச் சந்தோஷமற்ற குழந்தைகள் சில வேளை படுக்கையிற் சிறுநீர் கழிப்பார்கள். பாடசாலை, நேர்ஸரிக்குப் போகப் பயந்த சில குழந்தைகள் சிலவேளை படுக்கையை நனைப்பார்கள்.

- * படுக்கைக்குப் போவதற்கு 2 மணித்தியாலங்களுக்கு முன் குடிப்பதற்கு ஒன்றும் கொடுக்க வேண்டாம்.
- * பகல் நேரத்தில் ஒழுங்கான நேரத்தில் (Regular) சிறுநீர் கழிக்கச் செய்யவும்.
- * படுக்கைக்குப் போகமுன் சிறுநீர் கழிக்கச் செய்யவும்.
- * இரவில் ஒருதரம் குழந்தையை எழுப்பிச் சிறுநீர் கழிக்கச் செய்யவும்.
- * குழந்தையின் படுக்கையை குளிர் இல்லாமல் பார்க்கவும்.
- * இரவில் இருட்டுக்குப் பயப்படும் குழந்தையாக இருந்தால் படுக்கைக்குப் போகமுதல் நல்ல கதைகள் சொல்லி நித்திரையாக்கவும்.

குழந்தை ஐந்து வயதாயிருக்கும்போது படுக்கையை நனைக்கும் பழக்கம் (Bed Wetting) இருந்தால் மேற்கண்ட வழிவகைகளைச் செய்து பார்க்கவும். இவை சரி வராவிட்டால் டாக்டரிடம் போய் ஆலோசனை எடுப்பது நல்லது. சில வேளை குழந்தையின் சலப்பை சிறிதாக இருக்கலாம். அல்லது வேறு ஏதாவது பிரச்சினைகளாக இருக்கலாம்.

விளையாட்டின் மூலம் குழந்தை உலகத்தை அறிகிறது

ஒரு குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு, உடல் வளர்ச்சி, அறிவு வளர்ச்சி, மொழி வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி, சமூக உணர்வு ஆகியவற்றில் குழந்தையின் விளையாட்டு மிக முக்கியம் இடம் வகிக்கிறது.

படுத்திய இடத்திலேயே கிடந்த மூன்று மாதக் குழந்தை அடுத்த சில வாரங்களில் ஒரு பெரிய பொம்மையைப் பார்த்து கை கால்களை அடிக்கிறது (உடல்வளர்ச்சி). 'ஆ, ஊ' என சத்தம் போடுகிறது (மொழி வளர்ச்சி). அந்த பொம்மையை உன்னிப்பாகப் பார்த்து ரசிக்கிறது (அறிவு வளர்ச்சி). அந்தப்பொம்மை தன்னுடன் விளையாடுவதாக நினைக்கிறது. அது அந்தக் குழந்தையின் சமூக உணர்வின் ஆரம்பம்.

எங்களில் பலர் குழந்தை ஓடியாடி விளையாடினால் அந்தக் குழந்தையை அடக்கி வைத்து டெலிவிஷனைப் பார், வாய் மூடு, புத்தகம் படி என்று சில வேளை அதட்டுகிறோம்.

விளையாட்டின் மூலம் குழந்தை பல தரப்பட்ட விடயங்களை உணர்கிறது என்பது பலருக்குத் தெரிந்தாலும் தங்களின் சந்தோசத் திற்காக, உதாரணமாகத் தகப்பன் தொலைக்காட்சி பார்க்கும்போது குழந்தை சத்தம் போட்டு விளையாடிக் கொண்டிருந்தால் குழந்தையை அதட்டி அடக்குவது சாதாரண விடயம்.

குழந்தைகள் இப்போதெல்லாம் தனித்து வளர்கிறார்கள். கூட்டுக் குடும்ப முறை குறைந்து கொண்டு போகிறது. சொந்த பந்தங்கள் தூரத்திலும் அந்நிய தேசங்களிலுமிருக்கிறார்கள். இந்த நிலையில் தாய் தகப்பன் குழந்தைகளுடன் நேரம் செலவழித்து விளையாடுவது மிக மிக முக்கியமான விடயமாகும்.

பெரிதாக விலையுயர்ந்த விளையாட்டுச் சாமான்களை வாங்கிக் கொடுக்கத் தேவையில்லை.

நாங்கள் சாமான் வாங்கிய பெட்டிகள், பழைய பேப்பர்கள், வீட்டுச் சட்டி பாணைகள் என்பன குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த மான பொருட்கள்.

இந்தியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் குழந்தைக்கு மிகவும் இளமைக் காலத்தில் படிப்பைத் திணிக்கிறார்கள். ஐந்து வயதிலேயே டியூஷன் கொடுக்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

விளையாட்டின் மூலம் தனக்குத் தானே பல விடயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளும் குழந்தையின் மூளையை ஒருமுகப்படுத்திக் குறுக்கி விடுவது நல்லதல்ல.

வயது வந்ததும் தனக்குத் தானே யோசித்து பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலை இந்த ஸ்பூன் மூலம் கல்வி பருக்கும் முறை (Spoon Fed Education Methodology) கெடுத்துவிடும்.

விளையாடும்போது தான் அடையும் சிக்கல்களை விடுவிப்பதன் மூலம் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கக் குழந்தை சிறு வயது முதலே தன்னைத் தயார்ப்படுத்துகிறது.

நோர்வே போன்ற நாடுகளில் ஆறு வயதுவரை எந்தவொரு பாடமும் சொல்லிக் கொடுக்காமல் குழந்தைகளை விளையாட ஊக்குவிக்கிறார்கள்.

நான்காம் மாதம் தொடக்கம் குழந்தைகள் விளையாட்டுப் பொருட்களில் ஆர்வம் காட்டுவார்கள். பளிச் என்ற நிறத்தில் பெரிய உருவத்தில் சத்தம் போடும் பொம்மைகள் இந்த வயதில் குழந்தைகளுக்குப் பிரயோசனமாக இருக்கும். கிலுகிலுப்பைகள் மிக நன்று. சத்தம் கேட்டால் குழந்தை சந்தோஷப்படும். கையைக் காலையடித்து அவர்கள் 'ஆ,ஊ' எனச் சொல்லிச் சத்தம் போடப் பெரிய மிருகங்கள், பறவைகள் போன்ற பொம்மைகள் நல்லது.

குழந்தைகளின் ஆரம்ப காலத்தில் அவர்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டுப் பொருள் அவர்களின் தாய்மார்!

தாய்மார் சிரித்தால் அவர்களும் சிரிப்பார்கள். தாய்மார் பேசினால் அவர்களும் 'ஆ,ஊ' போடுவார்கள். தாய்மார் பாடினால் சந்தோஷத்தில் தூங்கி விடுவார்கள்.

நான்காவது மாதத்திலிருந்து வளர வளர அவர்கள் விளையாடும்

விதமும் மாறும். எதையும் எடுத்து வாயில் வைக்கும் பழக்கம் ஒரு வயது வரைக்குமிருக்கும். இந்தக் காலகட்டத்தில் கொடுக்கும் விளையாட்டுச் சாமான்களைப் பற்றிக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நச்சுத் தன்மையான விளையாட்டுச் சாமான்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

விளையாட்டுச் சாமான்களை வாங்கும்போது அவை உடைந்திருக்கின்றனவா, ஆணிகள் கழன்றிருக்கின்றனவா என்று பார்க்க வேண்டும்.

ஒரு வயதுக்குப் பின் ஓடி ஆடத்தொடங்கிய பின் விளையாட்டு பெரிய விளையாக இருக்கும். எதையும் எடுக்கவோ தொடவோ முயற்சிப்பதால் வீட்டில் ஆசையாக வாங்கி வைத்த நல்ல அலங்காரச் சாமான்கள் குழந்தையின் ஆர்வத்தில் சக்குநூறாகிப் போவதுமுண்டு.

தானே ஒரு விளையாட்டைத் தொடங்கி ஆர்வத்துடன் செய்யும் நிலை 16-18 மாதங்களில் தொடங்கும். இந்தக் காலகட்டத்தில் அம்மாவுடன் சேர்ந்து மா பிசைந்து விளையாடுவார்கள். மா உருண்டை கொடுக்கலாம். அம்மாவின் சேலையை, அப்பாவின் சேர்ட்டை எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு ஓடுவார்கள். பழைய உடுப்புக்களை கொடுக்கலாம்.

குசினிக்குள் போய் எல்லாவற்றையும் திறந்து பார்ப்பார்கள். ஒன்றுக்குள் இன்னொன்றைப் போடுவார்கள்.

தண்ணீரில் விளையாட மிக மிக ஆசைப்படுவார்கள்.

சட்டி பாணையைக் கொடுங்கள். தட்டி விளையாடிச் சந்தோஷப்படுவார்கள்.

மா பிசைந்து ஒரு உருண்டை கொடுத்தால் அதில் உருவம் செய்து விளையாடுவார்கள்.

தண்ணீரை நிறைத்து இரு சிறிய கப் கொடுங்கள். ஒன்றுக்குள் ஒன்று மாற்றி மாற்றித் தண்ணீர் விட்டு மணிக்கணக்காக விளையாடுவார்கள். தண்ணீர் விளையாட்டில் அவர்கள் அளவு பற்றி அறிகிறார்கள். ஒன்றிலிருந்து ஒன்றுக்கு ஊற்றும்போது கவனமும் கண்காணிப்பும் தேவை என்று அவர்கள் படிக்கிறார்கள்.

இரண்டு மூன்று வயதில் சக்கர வண்டியில் முழு மூச்சாக ஓடிக்

கொண்டிருப்பார்கள். ஓவியர்கள் போல் எதையாவது கீறிக் கொண்டோ எழுத்தாளர் போல் எதையோ எழுதிக் கொண்டோ இருப்பார்கள்.

இந்த வயதில் புத்தகம் படிக்கும் ஆசை வரும். மிருகங்கள், பறவைகள் போட்ட புத்தகத்தை ஆசையுடன் பார்ப்பார்கள். A, B, C, D படிப்பதில் ஆர்வம் காட்டுவார்கள்.

பெட்டிகளுக்குள் ஏறியிருந்து புதினம் காட்டுவார்கள். கட்டிலுக்குக் கீழ் மறைந்து விளையாடுவார்கள்.

கதிரைகளுக்கு மேல் துணியைப் போட்டு 'குகை' செய்து விளையாடுவார்கள். எதையும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்ற ஆவலில் பல அபாயகரமான விளையாட்டுகளையும் செய்வார்கள். ஜன்னல், கதிரை, கட்டில் என்பனவற்றில் ஏறுவதில் மிக மிக ஆர்வம் காட்டுவார்கள்.

தாயின் கத்தரிக்கோலினால் பல அநியாயங்களைச் செய்ய ஆசைப்படுவார்கள்.

காட்போட் பெட்டிகள், பிளாஸ்டிக் போத்தல்களை எடுத்துத் தங்கள் கற்பனைக்கு உருவம் கொடுப்பார்கள்.

இப்படியான கால கட்டத்தில் தாய் தகப்பன் அவர்களது விளையாட்டை ஊக்குவிக்க வேண்டும். உதவி செய்ய வேண்டும். அவர்கள் அபாயத்தை நெருங்கும்போது பாதுகாக்க வேண்டும்.

ஒரு குழந்தை நேர்ஸரிக்குப் போகும்வரையும் தான் தாய் தகப்பனின் 'நெருக்கம்' அதிகளவில் இருக்கும். அதன்பின் குழந்தையின் உலகம் வேறு. சிநேகிதர்கள் வேறு. பார்க்கும் உலகம் வேறு. படிக்கும் விடயம் வேறு. எனவே வீட்டிலிருக்கும்வரை குழந்தையின் பலவிதமான வளர்ச்சிகளுக்கும் தாய் தகப்பன் விளையாட்டின் மூலம் உதவி செய்யலாம்.



குழந்தை பிறந்தபின் தாம்பத்திய உறவு

இருவர் இப்போது மூவராகி குடும்பம் கலகலப்பாக இருக்கும். அதேநேரத்தில் தாய் தகப்பன் இருவரும் பலவிதமான உள, உடல் பிரச்சினைகளால் சிந்தனை வயப்படுவார்கள்.

விசேடமாகத் தாயின் நிலையை எடுத்துக் கொண்டால் தாயின் உடலில் பல மாற்றங்கள் உண்டாகியிருக்கும். ஒரு குழந்தையின் வரவு தாய் தகப்பனுக்கிடையில் எவ்வளவு நெருக்கத்தையுண்டாக்குகிறதோ அதே அளவு தாயின் மனநிலையில் 'தன் குழந்தை, தன் பராமரிப்பு' என்ற சிந்தனை அடிமனத்தில் பரவி விடும்.

சுகப் பிரசவம் என்றாலும் ஒரு தாயின் பெண் உறுப்பு விரிந்து ஒரு குழந்தையை உலகுக்குக் கொடுத்த நோ மாற பல காலம் எடுக்கும்.

கருப்பை சாதாரண நிலையை அடைய ஆறு வாரங்கள் எடுக்கும் என்று வைத்திய அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. ஆனால் சில தாய் மாருக்கு பெண் உறுப்பில் தையல் போடப்பட்டிருக்கும். இந்த நோ ஆறி, தான் சாதாரண நிலைக்கு வந்து தாம்பத்திய உறவை அனுபவிக்கலாமோ என்ற தயக்கம் பெரும்பாலான தாய்மாருக்கு இருக்கும்.

குழந்தை பிறந்த பின் முதற்தரம் தாம்பத்திய உறவு கொள்வது பெண்களுக்குச் சிலவேளை நோவையுண்டாக்கலாம். ஆண்கள் இதையுணர்ந்து கவனமாக நடந்து கொள்ளல் நல்லது. பெண் உறுப்பு இறுக்கமாய் இருக்கும், அல்லது வரண்டிருக்கும். இந்த மாதிரிச் சந்தர்ப்பத்தில் மென்மையாக்கும் சில கிரீம்களை பாவிப்பது நல்லது.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு பெண் உறுப்பை மென்மைப்படுத்தும் சுரப்புகள் அதிகம் சுரக்கமாட்டா என்பதால் பெண் உறுப்பு சில வேளை வரண்டிருக்கும்.

சத்திர சிகிச்சைமூலம் பிரசவித்த பெண்களாயிருந்தால் வயிற்று நோ அதிகமாக இருக்கும். தாம்பத்திய உறவு நிலைகளைக் கவனமாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பிரசவ நேரத்தில் பெண் உறுப்பு 6-7 இறாத்தல் குழந்தையை வெளியேற்றும் அளவுக்கு விரிந்து கொடுக்க வேண்டும். அதன் தளர்ச்சி இறுகி சரியான நிலைக்கு வரப் பெண்கள் சில இடுப்புத்தசை அப்பியாசங்களைச் செய்தல் நல்லது.

இந்த உடல்நிலைகளைத் தவிர, வீட்டு வேலை கூடியதால், குழந்தையைப் பராமரிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தால் சில பெண்கள் தாம்பத்திய உறவில் ஆசையில்லாமல் இருப்பார்கள்.

இந்தக் கால கட்டத்தில் தகப்பன்கள் வீட்டு வேலைகளில், குழந்தை பராமரிப்பில் பங்கெடுத்துக் குடும்ப பாரத்தைச் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்வது தாம்பத்திய உறவின் இனிமைக்கு மட்டுமல்ல எதிர்காலக் குடும்ப அமைதிக்கும் உதவி செய்யும்.

தாய் தகப்பன் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து உதவி செய்து, வீட்டு வேலைகளிற் பங்கெடுத்து வாழ்வதைக் காணும் குழந்தை தானும் ஒரு அன்புள்ள, பொறுப்புள்ள ஒரு மனிதனாக வளருவான் என்பது நிச்சயம்.



மனித வளர்ச்சியை நெறிப்படுத்தும் கலாசார, சமுதாய, மதவழிபாட்டு நம்பிக்கைகள்

கலாசாரம் என்பது ஒரு மக்கள் கூட்டத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட மதிப்பீடுகள், நம்பிக்கைகள், பழக்க வழக்கங்கள் என்பனவாகும். இவை வாய்மொழி வரலாறாகவும், ஏட்டுக் கல்வியாகவும் தனி மனிதனை வந்தடைகிறது.

இக் கலாசாரக் கோட்பாடுகளை மீறும்போது தனி மனிதன் அந்த வட்டத்திலிருந்து அந்நியனாகிறான்.

'தமிழ்க் கலாசாரம்' என்று எம்மால் அடிக்கடி கூறப்படுவது ஒட்டுமொத்தமாகத் தமிழ் பேசும் எல்லா மக்களாலும் கடைப்பிடிக்கப் படுவதில்லை.

உதாரணமாக தென்னிந்தியத் தமிழ் மக்களுக்கும் இலங்கைத் தமிழ் மக்களுக்கும் 'மொழி' என்ற அடிப்படையில் ஒற்றுமையிருந்தாலும் (இலக்கணத் தமிழில் மட்டும் இந்த ஒற்றுமையுண்டு, பேச்சு வழக்கில் ஒற்றுமை கிடையாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளல் நல்லது. அதாவது இலங்கை, இந்தியத் தமிழர்களிடையே பிராந்தியப் பேச்சு நடை வித்தியாசமுண்டு) கலாசாரத்தைப் பொறுத்த வரையில் எத்தனையோ வித்தியாசங்கள் உண்டு.

கலாசாரம் என்பது மக்கள் கூட்டத்தின் நம்பிக்கை, அனுபவங்களால் மாற்றப்படுகிறது. சில வேளைகளில் சில விடயங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றன.

இந்த மாற்றங்கள் அந்த மனித கூட்டத்தின் படிப்பறிவு, பண வசதி, மற்றச் சமுதாயத்துடன் ஊடாடும் உறவு என்ற பல காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன.

குழந்தை வளர்ச்சியில் இந்த ஈடுபாடுகள் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. அவர்கள் உண்ணும் உணவு, உடுக்கும் உடைகள் என்பன பழைய கலாசாரத்தின் சுவட்டில் ஆரம்பித்தாலும் புதிய நாகரீகத்தின் ஊடுருவலும் இந்த வளர்ச்சியை நெறிப்படுத்துகிறது.

தாங்கள் பிறந்த சமுதாயத்தில் எப்படிப் பழக வேண்டுமென்று தாய் தகப்பன் மூலம் ஒரு குழந்தை கற்றுக்கொள்கிறது. உற்றார்,

உறவினர், சிநேகிதர் என்போர் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியில் உறுதுணை செய்கிறார்கள்.

உலகத்தில் எந்த மூலைக்குப் போனாலும் மனிதனது உடல் வளர்ச்சி ஒரே மாதிரியாக நடக்கிறது. காலாகாலத்தில் பருவ மாற்றங்கள் நடக்கின்றன. குறிப்பிட்ட காலத்தில் அவர்கள் 'கல்வி' கற்கத் தயாராகிறார்கள்.

நாட்டில் வளரும் குழந்தை புத்தகங்களைத் தூக்கும்போது காட்டில் வளரும் குழந்தை வேட்டைக்குத் தேவையான ஆயுதங்களுடன் பழகும். இது அவரவர் வாழும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது.

ஒரு கலாசாரம் மிகவும் பணிவான பழக்கங்களைச் சொல்லிக் கொடுக்கும்போது, மற்றொரு கலாசாரம் மூர்க்கத்தனத்தையும் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தையின் வளர்ச்சியில் 'பரம்பரை'த் தொடர்பு-வம்சக் கலாசாரம் என்ற பெயரில் தொடரும்.

ஒரு பரம்பரைப் பழக்கத்தின் செல்நெறிகள் இன்னொரு பரம்பரைப் பழக்கத்துடன் ஒத்துப் போகாமல் இருக்கலாம்.

சமுதாயம், கலாசாரம், சமய நம்பிக்கைகள் என்பன ஒரு மனிதனைப் பண்படுத்துவதில் முதலிடம் வகித்தாலும் அந்த மனிதன் சிலவேளைகளில் சில அனுபவங்கள், படிப்புக்கள், சூழ்நிலைகளால் முற்றிலும் வேறுவிதமான வாழ்க்கை முறைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

மத நம்பிக்கையும் மனித வளர்ச்சியும்

மத நம்பிக்கை - மதக் கோட்பாடுகள் என்பன மக்கள் எப்படி நல்ல வழிகளில் நடக்க வேண்டும் என்பதைச் சொல்கின்றன. இதன் நுண்ணிய விளக்கங்களைச் சிலர் எதிர்க்கலாம். அதாவது இந்து சமுதாயத்தில் காணப்படும் சாதி முறைகள், பெண் அடிமைத்தனக் கோட்பாடுகளை மேற்கு நாட்டில் வளரும் தமிழ்க் குழந்தைகள் (சைவ சமயத்தோர்) கேள்விக்குட்படுத்துகிறார்கள். அதாவது அவர்கள் வாழும் மேற்கு நாடுகளில் எல்லோரும் சமம் (Equality) என்பதை ஐந்து வயதிலிருந்தே பாடசாலைகளில் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள்.

மேற்கு நாடுகளில் நிறத்தின் பெயரால், இனத்தின் பெயரால் ஒரு மனிதனை இன்னொரு மனிதன் அடக்குவது சட்ட விரோதம். ஆனால் இந்து சமயத்தில் சாதியின் பெயரால் உயர்ந்தவன் தாழ்ந்தவன் என்று பிரித்து வேற்றுமை காட்டும்போது குழந்தைகள் குழம்பிப் போகிறார்கள்.

பாடசாலையும் குழந்தை வளர்ச்சியும்

தாய் தகப்பன் சொல் கேட்டு, அவர்களது அன்பிற் திளைத்த குழந்தை பாடசாலைக்குப் போனதும் எத்தனையோ சம வயதுள்ள குழந்தைகள், ஆசிரியர்கள், உதவியாளர்கள் ஆகியோரைச் சந்திக்கின்றது. அவர்களின் பழக்க வழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள் என்பனவும் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பங்கெடுக்கும்.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் தாய் தகப்பனிடமிருந்து படிப்பதை விட வெளியிடங்களிற் படிப்பதையே அதிகம் கிரகிக்கிறார்கள். இந்தக் கிரகிப்பு பெரும்பாலும் மனித வளர்ச்சியை ஒருபெரிய பிரமாண்டமான உலகில் தள்ளி விடுகிறது. மொழி வளர்ச்சி (Language Development), பழக்க வழக்க வளர்ச்சி (Social Development), மற்றவர்களை உணர்தல், தன்னை உணர்தல், மற்றவர்களை மதித்தல் போன்ற சிக்கலான வளர்ச்சிகள் (Psychological Development) வெளியுலகில் நடக்கின்றன. ஆனால் அதன் ஆரம்பம் குழந்தையின் ஆரம்ப காலத்தில் வித்திடப்படுகிறது. தாய் தகப்பன் மூலம் நல்ல சிந்தனைகளைப் பெற்றுக் கொண்ட குழந்தைகள் சமுதாயத்தில் நல்ல மனிதர்களாகத் தலையெடுக்கிறார்கள். அன்பற்று, ஏனோ தானோ என்று வளர்க்கப்பட்டவர்கள் வித்தியாசமான வாழ்க்கையை எதிர்நோக்குகின்றார்கள்.

குழந்தையின் வளர்ச்சியில் மிக மிக முக்கியமானது அன்பும், ஆதரவும், பாதுகாப்பு உணர்ச்சியுமாகும். இதன் பல பரிமாணங்களின் தொடர்ச்சி, தாய் தகப்பன், ஆசிரியர்கள், சிநேகிதர்கள், கல்வி நிலை, தான் சேர்ந்த இடத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட திருப்தி நிலை (Acceptance), பொருளாதார நிலை என்பனவற்றில் தங்கியுள்ளன.

குழந்தையின் ஆரம்ப காலகட்டத்தில் அதன் தேவைகள் உணவு, அன்பு, பாதுகாப்பு என்பனவாகும். இதன் அடிப்படையிற் தான் அவர்களின் எதிர்காலம், வளர்ச்சி, முதிர்ச்சி, கடமையுணர்வுகள் என்பன தங்கியிருக்கின்றன.

குழந்தை வளர்ச்சி பற்றிச் சில நிபுணர்களின் கூற்றுக்கள்

குழந்தைகளின் வளர்ச்சிபற்றி மிகவும் ஆராய்ந்து எழுதியவர்களில் சிக்மண்ட் ப்ராய்ட், எரிக் எரிக்ஸன், ஜீன் பியாஜே என்பவர்கள் மிக முக்கியமானவர்கள்.

இம் மூவரின் ஆய்வுகளும் எமது குழந்தை வளர்ப்பு முறைகளுடன் முரண்படுவதுபோற் தெரிந்தாலும் இப் பரந்த உலகத்தில் மனித வளர்ச்சியின் ஆரம்பம் எப்படி விரிவுபடுகிறது, என்னென்ன கருவிகள், எந்தெந்த குழந்தைகளை, எப்படியான அன்பு தனிமனித வளர்ச்சியிற் பங்கெடுக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளல் நல்லது. இம்மூன்று அறிஞர்களும் வெவ்வேறு நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள். வெவ்வேறு விதத்தில் மனித உணர்வுகளை, வளர்ச்சியை ஆராய்ந்தவர்கள் என்பதை மனதில் வைக்கவும்.

ப்ராய்டின் ஆய்வுப்படி குழந்தை வளர்ச்சியின் நிலைகள் (Freud's stages of Psycho Sexual Development)

1. குழந்தை பிறந்து ஒரு வருடம் வரை குழந்தையின் உலகம் அதன் 'வாய் ருசியின்' மூலம் அடையாளம் காணப்படுகிறது (Oral Stage). வாய், நாக்கு, உதடுகள் என்பன இக்கால கட்டத்தில் குழந்தையின் உணர்வுகளில் முக்கிய பங்கெடுக்கின்றன. தாயிடமிருந்து பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கும்போது தாயின் பாலால் உணவுத் தேவை கிடைக்கிறது. தாயின் ஸ்பரிசுத்தால் அன்பும் அரவணைப்பும் கிடைக்கிறது. இந்த உறவின் மிச்ச சொச்சம்தான் குழந்தை வளர்ந்த பின் புகை பிடிப்பது, அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடுவது, அமைதியாக இருப்பது, அல்லது அடங்காத்தனமாக இருப்பதற்கு வழி வகுக்கிறது என்கிறா ப்ராய்ட்.
2. இரண்டாவது பருவம் மலசல வழிகளுக்கு (Anal stage) முக்கியத்துவம் கொடுத்த பருவம் என்கிறார் ப்ராய்ட். இந்தக் காலகட்டத்தில் தாய் தகப்பன் குழந்தைகள் காலாகாலத்தில் மல சலம் போவதைப் பற்றி மிகவும் கவனமாக இருப்பார்கள். ஒரு ஒழுங்கான திட்டம் உருவாகும். எப்படி, எங்கே, எந்த நேரத்தில் போவது என்ற ஒழுங்குமுறை குழந்தைக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கப்படும். இதன் எதிரொலிதான் பிற

காலத்தில் அடிக்கடி மல சலம் போவது (உணர்ச்சி வசப் பட்டால் வயிற்றைக் குமட்டிக் கொண்டு, அல்லது சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போன்ற திடீர் உணர்வுகள்) அல்லது மலச் சிக்கல் போன்ற பிரச்சினைகள் வரக் காரணங்களாக இருக்கின்றன. தாய் தகப்பனின் அளவுக்கதிகமான ஒழுங்கு முறை, திட்டவட்டம் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பங்கெடுக்கின்றன. இது 2-3 வயது காலமாகும்.

3. இனப் பெருக்க உறுப்புகள் சார்ந்த வளர்ச்சி Phallic Stage இந்த வளர்ச்சி 4-5 வயதுகளில் நடக்கும். ஆண் குழந்தைகள் தாயிடமும் பெண் குழந்தைகள் தகப்பனிடமும் ஓட்டு தலாக இருப்பார்கள். தாய் தகப்பன் செய்வதைப் போல் தாங்களும் செய்யவேண்டும் என்று நினைப்பர். ப்ராய்ட் இந்தக் கால கட்டத்தில் இடீப்பஸ் காம்ப்லாக்ஸ் (Oedipus Complex) உருவாகிறது என்கிறார். அதாவது ஆண் குழந்தை தகப்பனின் இடத்தைத் தான் எடுக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதாகப் ப்ராய்ட் கூறுகிறார். 'அம்மா-அப்பா' விளையாட்டுக்கள், அம்மா வைப்போல், அப்பா வைப்போல் ஆடையணிந்து விளையாடுவது எல்லாம் இந்த வயதுகளில் நடக்கும்.
4. முதிர்ந்த வளர்ச்சி (Latency Stage) இது 6-12 வயதுகளில் நடக்கும். நான், எனது, என்னுடையது என்ற உணர்வுகள் (ego defence mechanism) தலை தூக்கும்.
5. இன உறுப்புகளை முக்கியமாகக் கொண்ட வளர்ச்சி (Genital Stage) 13-18 வயது வளர்ச்சி இதன் அடிப்படையிலுள்ளது. இந்தக் கால கட்டத்தில் ஆண் பெண் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி பிரமாண்டமாக இருக்கும். மனத்தை உறுத்துவதுபோல் மற்றவர்களுடன் சார்ந்த உறவுகளும் விரியும். பெண், ஆண் சிநேகிதம் மலரும். சமுதாயத்தில், பாடசாலையில், தான் சார்ந்த இடங்களில் தனக்கொரு தனி அடையாளம் (Identity) தேடி மனம் அலையும். இந்தக் கால கட்டத்தைத்

தான் "இளம் மாடு துள்ளும்" என்று எங்கள் முன்னோர்கள் சொன்னார்கள். வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தைத் தருவது இக் காலகட்டமாகும்.

எரிக்ஸன் என்ற நிபுணர் ஆராய்ந்த எட்டுவிதமான வளர்ச்சிக் கால கட்டங்கள்.

(The Eight Stage of Development Proposed by Eric Erikson)

1. நம்பிக்கை- நம்பிக்கையின்மையைத் தரும் வளர்ச்சி (Basic Trust Versus Basic Mistrust)

இக்கால கட்டம் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து ஒரு வயது வரையும் நடக்கும். இக்கால கட்டத்தில் குழந்தை தன் தாயின் மூலம் உலகத்தில் நம்பிக்கை வைக்கிறது. குழந்தையைப் பாதுகாப்பவரின் அன்பில், பராமரிப்பில் இந்த நம்பிக்கை, நம்பிக்கையின்மை அடியெடுக்கிறது. தனது பொக்கிஷமாகத் தன் குழந்தையைக் கொஞ்சும் தாயும், 'ஏன் இந்தச் சனியன் பிறந்தது?' என்று நினக்கும் தாயும் எப்படி ஒரு குழந்தையின் ஆரம்ப உணர்வுகளுக்கு அடிகோலாக இருக்கிறார்கள் என்று இதன் மூலம் புரியும்.

2. சுயமையும் வெட்கமும், சந்தேகமும் வளரும் காலம் (Autonomy Versus Shame, Doubt)

இக்காலகட்டம் 2-3 வயது காலம். குழந்தை தன் காலில் நிற்கிறது. தன் பாட்டுக்குச் சாப்பிடவும், தான் நினைத்த நேரத்தில் மல சலம் போகவும் பழகிக் கொள்கிறது. இக்கால கட்டத்தில் தான் செய்வது சரியா, சந்தேகமானதா என்பதை தாய் தகப்பனின் நடவடிக்கை மூலம் குழந்தை கிரகிக்கிறது. உதாரணமாகத் தற்செயலாக சிறுநீர் கழித்து இடத்தை நனைத்த குழந்தையைத் தாய் வையும் போது குழந்தைக்கு வெட்கம், தன் தாய் தன் நிலையை உணர்ந்தாளா என்ற சந்தேகம் என்பன வளர்வதற்கு ஏதுவாக உள்ளது. இந்தக் காலகட்டத்தில் தனக்கு நடக்கத் தெரியும், ஓடத் தெரியும், சாமான்களை உடைக்கத் தெரியும் என்பதில் குழந்தை மனம் குதுகலிக்கும். ஏச்சு வாங்கிய குழந்தை பேதலிக்கும்.

3. தனித்துவமும் குற்ற உணர்வும் (Initiative Versus Guilt)
- இக்கால கட்டம் 4-5 வயதுக் காலம். இக்கால கட்டத்தில் தனது குடும்ப, கலாசார, சமய சடங்குகளை உணர்ந்திருக்கும். அதே நேரம் ப்ராய்ட் சொன்னதுபோல் தாய் தகப்பனுடன் உள்ள உறவுகளில் வித்தியாசம் தெரியும். இதனால் அடிமனதில் குற்ற உணர்வுகளும் தலையெடுக்கும்.

4. அறிவும், தாழ்வு மனப்பான்மையும் வளரும் வயது. (Industry Versus Inferiority)

இக்கால கட்டம் 6-12 வயதாகும். ஆரம்ப கால கல்வித் திறமை, கலாசார, சமயச் சடங்குகளில் தேர்ந்த உணர்வு வரும் காலகட்டம். இந்தக் கால கட்டத்தில் தான் சரியாகச் செய்கிறேனா, சரியாக நடந்துகொள்கிறேனா என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையும் தலையெடுக்கும்.

5. தனித்துவமும் குழப்பமான உணர்வுகளும். (Identity Versus Role Confusion)

இக்கால கட்டம் 13-18 வயதாகும். உடல் மாற்றங்கள் மிகவும் வேகமாக நடக்கும் காலகட்டமாகும். இக்கால கட்டத்தில் எதிர்காலத்தை பற்றிய திட்டவட்டமான உணர்வுகளும் உண்டாகும். இதனால் மனக்குழப்பங்களும் வரும். இக்கால கட்டத்தில் எதிர்காலம் பற்றிய தெளிவு இல்லாவிட்டால் பல சிக்கல்கள் வரும்.

6. நெருக்கமான உறவுகளும் தனிமையும் (Intimacy versus Isolation)

இக்காலகட்டம் 19-25 வயது. இக்காலகட்டத்தில் ஆண், பெண் சிநேகிதம் வளரும். கல்யாணம் நடக்கும். இவை நடக்காவிட்டால் தனிமையான உணர்வுடன் தவிப்பார்கள். கல்யாணமாகாதவர்கள் அல்லது வேறு நெருக்கமான உறவுகள் இல்லாதவர்கள் மனச் சோர்வுடன் காணப்படுவர். மேலைநாடுகளில் இக்கால கட்டங்களில் நிறைய உளவியல் பிரச்சினைகள் உண்டாவதுண்டு.

7. வளர்ச்சியும் தளர்ச்சியும்(Generativity Versus Stagnation)

தான், தனது குடும்பம், எனது எதிர்காலம், பரம்பரை என்ற வளர்ச்சியின் கால கட்டம் 26-40 வயது வரை நடக்கும். இக்கால கட்டத்தில் மிக மிக முக்கிய மாற்றங்கள் நடக்கும். திருமணம், குழந்தைகள், இடம் பெயர்தல், உத்தியோக முன்னேற்றம் என்பன நடக்கும். அதேநேரம் இனி என்ன இருக்கிறது? எதிர்காலம் முதிர்ச்சியாகிறது என்ற மனத் தளர்ச்சி தோன்றத் தொடங்கும்.

8. ஆணவமும் சரிவும்: (Ego Integrity Versus Despair)

இக் காலகட்டம் 41 வயதிலிருந்து தொடங்கும். நான் பெரியவன். என்னவெல்லாம் செய்தேன் என்ற பழைய ஆணவம் மறைந்து இனி இவ்வளவுதான் வாழ்வு என்று ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நிலைக்கு வருவோம்.

ஜீன் பியாஜேயின் (Jean Piaget) குழந்தை வளர்ச்சி பற்றிய கோட்பாடுகள்:

இவர் தனது குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு குழந்தை வளர்ச்சி பற்றி ஆராய்ந்தவர். முன்னர் கூறிய இரு அறிஞர்களைவிட இவர் வித்தியாசமாகச் சில கருத்துக்களைச் சொன்னவர். உதாரணமாக ஆரம்ப காலத்தில் குழந்தைகள் மிகவும் களங்கமற்றவர்களாக, தன்னைச் சுற்றித்தான் இந்த உலகம் நடக்கிறது என்று நினைக்கிறார்கள். ஆறு வயதின் பின் தான் இந்த உலகத்தில் ஒரு ஜீவன் தனது பங்கு இதுதானா, எப்படியிருக்கவேண்டும் என்றெல்லாம் சிந்திக்கத் தொடங்குகிறது. எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தனக்குத் தேவையான வற்றை மனித மனம் தேடியலைந்து எடுத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கும் என்ற ஆய்வுகளில் நம்பிக்கை கொண்டவர் இவர்.



உசாத்துணை நூல்கள்

1. Health Promotion 2000. England. "Birth to Five" Tvevelyn House, 30, Great Peter Street, London SW1, UK
2. Health Education. England. 1997. "Breast Feedup your Baby" Published by Health Education Authority England.
3. Helan Bee. 1995. "Developing Child" 7th Edition Harper Collins College Publications, Newyork, USA.
4. J. Gavini. 1994. "Infancy" 2nd Edition Hartnolls Ltd, Cornwell, England.
5. Health Promotion. England. 1998. "Feeding your Child from 1-3 Years" Published by Health Promotion, England.
6. Health Education. 2000. "A Guide to Childhood Immunisation" Published by Health Education Authority, England.
7. Shala Kulzingn. 1992. "The National Child birth trust book of Pregnancy, birth and Parenthood" Published by Oxford Press
8. Health Education Authority. 1996. "New birth to Five" The Health Education Authority, U.K.
9. Tessa Hilton & Marie Messenger. 1991. "The great ormond of book baby and Child care" from birth to Five. Published by Bodly Head. London. U.K.
10. Pat Petrie 1994. "Play and Care". Thomas Coran Research Unit Published by London HMJO
11. Dale B Hawn Phd Wayne A. Payne 1994. "Focus on Health". 2nd Edition. Published by mosby USA
12. Health Promotion England 2000. "The Pregnancy Book" Eastbourn Terrace. London. UK.
13. Gerad J. Tortova, & Nicholas P. Anagnostakos. 1989 "Principle of Anotomy and Physiology" 6th Edition, Harper R ow. Newyork.USA.
14. Health Promotion England. 2000. "Wearing your Baby" The Health Education Authority. England.

A Brief Profile of Rajes Balasubramaniam

MA (Medical Anthropology) BA (Hons) (Film & Video,
RGN, RSCN, & Cert, in Health Ed.

Rajeswary Balasubramaniam (Rajes Bala) is a writer, Journalist, Human rights campaigner, Independent film maker, Community Social Worker and a mother of three sons.

She was born in a village called Kolavil in Eastern Sri Lanka (Batticaloa District), daughter of Thiru Kulanthaivelu and Thirumathy Marimuthu. She came to the UK in 1970 with her husband and she is now living in North London.

Education:

MA in Medical Anthropology, at the School of Oriental and African Studies(1996). (London University)

- BA (Hons) in Film and Video (London College of Printing 1988)
- RSCN in 1993 at Great Ormond Street Hospital for sick Children
- Certificate in Health Education (Westminster College, 1994).

She is also a trained nurse with various qualifications from Sri Lanka (RM.in 1964, SRN in 1967)

Profession:

Health Promotion Advisor.

Community Work:

She is involved in an enormous variety of projects in community social work. She was one of the founder members and Chair woman of the Tamil Refugee Housing Association. (1985-1987)

- Founder member and Chair Woman of the Tamil Refugee Action Group (1985-87)

- Founder member and Chair Woman of the Tamil Women's League (Since 1982)

Writing:

Has published eight novels, three collections of short stories and a book on Anthropological study of Tamil GOD Murukan. Her short Stories are published by various literary magazines from India, Sri Lanka, Canada, France, Australia, Germany, Norway, Netherland and England.

Novels in Tamil:

1. "A Summer Vacation". Oru Kodai Vidumurai (pub). 1982, 'Alai presuram', Sri Lanka.
2. "Bank of River Thillai", Thillaiyarttam Karaiyinil (pub.)1987. Published by Paary presuram in India.
3. "Bank of River Thames", Thames Nathikkariyil. First serialised in a Tamil Magazine (London Murasu), published as a novel in India in 1993 and 1998 by Manimekali presuram.
4. "The World is Full of Businessmen" Ulakamellam Viyaparikal. 1991 Published in India.
5. "The Snowfilled Nights." (Panipeyum Iravukal) 1994. Published in India by Paary Publishers.
6. "Mother - as a woman." (Amma Enntoru Penn, a collection of three short novels and three short stories) 1996, published in India by Paary publisher.
7. "Another man for Tomorrow" Collection of short stories 1996. Paary Presuram. India.
8. "Ekkam" Collection of short stories 1998 - Manimekalai Presuram. India.
9. "Vasantham Vanthu Poivittathu "The Summers has gone" Paary Presuram India. 1998.
10. "Araikurai Adimaikal" Manimekalai Presuram India 1998
11. "Tamil GOD Murukan-An anthropological study" Published in India 2000
12. "He and some years" Kumaran Publication India 2000

Awards-

1. Sri Lankan Independent Writers Award for her novel "Bank of the River Thames", 1993.
2. An Indian award by "Subamankala" magazine for her short story "Yathrai" (A holy journey). 1994.
3. An award of "Kalai vani" by the Hindu Muslim writers from Akkaraipattu (Batticaloa district), 1985.
4. Thevasigamany Litery prize. 1998 For the short story "Innum Sila Arankettam."

5. Sri Lankan Independent Writers award 1998 for the novel "Vasantham Vanthu Poivittathu ("The Summers has gone")
6. Lilly Thevasigamany Literary Prize for the Short Story "Arai Kurai Adimaikal" - 1999.

Productions in Film and Video:

1. "Escape from Genocide" - a Video (based on Tamil Refugees from Sri Lanka) Funded by GLC 1986.
2. "The Private Place" - a 16 mm Film (Issues on Rape in Marriage) LCP 1988.

Conferences and Seminars:

Rajes has given papers in various issue such as Human Rights in Sri Lanka, Women and Health, Women and Writing, at many international conferences. She has organised and participated in a number of health seminars for the Tamil Community in London.

Participated in various TV Programmes, issues such as Immigration, Tamil refugees in London, Paedophiles and the third world countries.

Other Interests:

Literature, Plays, Cinema (Art), Music, Country walks, gardening, dress making, meeting people and cooking.

Rajes is a writer commended for her novels and short stories by the Tamil intellectuals in Sri Lanka, Europe and especially in India. All her works are based on her observation of contemporary social and political changes in Tamil society.

Her works reflects different themes and philosophies, most are on women or about women as Rajes is a very strong campaigner for women's rights, abolishing dowry system in Tamil society, which she feels to be the evil creation of greed and injustices.

சிறுகதை, நாவல் என தமிழ் படைப்பிலக்கியத் துறையில் கடந்த மூன்று தசாப்தங்களாக தொடர்ந்து இயங்கி வருபவர் இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம். 'ஒரு கோடை விடுமுறை' முதல் 'அவனும் சில வருடங்களும்' வரையான அவரது படைப்புகள் எமக்கு வித்தியாசமான அனுபவங்களைத் தந்தன. துணியும் ஆற்றலும், வசீகரமான நடையும் கொண்ட படைப்பாளி அவர். இன்று அவர் தமது எழுத்தாற்றலை நலவியல் துறைக்கு விஸ்தரிப்பதன் மூலம் அறிவும், ஆரோக்கிய மும், வீரியமும் கொண்ட புதிய தமிழ்ப் பரம்பரை உருவாவதற்கு அத்திவாரமிடு சிறார். குழந்தை நல ஆலோசகராகக் கடமையாற்றும் அவர் இந்நூலை எழுது வதன்மூலம் வரலாற்றுக் கடமையொன்றை பூர்த்தி செய்கிறார் எனலாம்.

குழந்தை நல ஆலோசகராகப் பல ஆண்டுகள் கடமையாற்றியதால் நிறைந்த அனுபவமும், அறிவும் பெற்ற அவரிடமிருந்து இன்னும் பல நலவியல், மனநலவியல் துறை சார்ந்த நூல்களை தமிழ் வாசகர்கள் கோரி நிற்கிறார்கள்.

டொக்டர். எம். கே. முருகானந்தன்

