தாயாகப்போகும் உங்களுக்கு...



1033
1033
618.2
குறுகா

தாயாகப்போகும் உங்களுக்கு

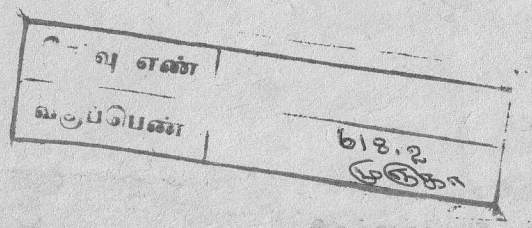
Dr. எம். கே. முருகானந்தன்
M. B. B. S. (Ceylon)

1033 ப.ச

யதார்த்தா
பருத்தித்துறை.

285
தேசிய நூலகப் பிரிவு
மாநகர நூலக சேவை
யாழ்ப்பாணம்

தை 1989.
சாதாரண பதிப்பு ரூபா: 25/-
விசேட பதிப்பு ரூபா: 30/-



Thayagappogum ungalukku (advices to pregnant women). author: dr. m.k. muruganandan, m. b. b. s. (cey.). copyright: with author. first edition: january 1989. publisher: yathartha, uthayan book depot, point pedro. cover design & illustrations: a. rasiah. no. of copies: 2250. cover by offset: kalaimahal printograph, 456, navalar road, jaffna. offset printers: vijaya press, jaffna. printers: new era publications ltd, 267, main street, jaffna. price: normal edition: rs. 25/- special edition: rs. 30/- □

மிகவும் பிரயோசனமான நூல்

28 வருடங்களுக்கு முன் 'அருமைத் தங்கைக்கு' என்ற எனது நூலில் தாயாகப் போகும் தங்கைகளுக்குத் தாய்மை பற்றியும் பிரசவம் பற்றியும் எழுதினேன். அந்தத் தாய்மாருக்குப் பிறந்த குழந்தைகள் இப்போது தந்தை - தாய்மார்.

அன்றைய தாய்மாரிலும் பார்க்க இவர்கள் கல்வித் தரத்தில் மேம்பட்டவர்கள். அப்போது எமது தாய் - சேய் கிளினிக்குக்குச் சராசரி 5ஆம் வகுப்புப் படித்த பெண்களே வருவார்கள். இந்தக் காலத்தில் க. பொ. த (சா/த) படித்தவர்கள் அதிகம்பேர் வருகிறார்கள். ஆகவே அப்போது நான் எழுதியதிலும் பார்க்கப் பல விஷயங்களை உயர்தர விளக்கத்துடன் எழுத வேண்டிய தேவை இப்போது உண்டு. அந்தத் தேவையை மிகவும் வெற்றியுடன் டொக்ரர் முருகானந்தன் இந்த நூல் மூலம் நிறைவேற்றி இருக்கின்றார்.

இந்தக் காலத்துத் தங்கையருக்கு ஏற்றவாறு கர்ப்பம், தாய்மை, ஆரோக்கியம், உடல் வனப்பு,

தாயாகப்போகும் உங்களுக்கு . . . . .

சொல்லப்பட்டவை

1.	தாய்மை மகத்துவமானது	1
2.	சில சந்தேகங்களும் எதிர்பார்ப்புகளும்	5
3.	உங்கள் ஆரோக்கியம்	9
4.	கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சில சாதாரண பிரச்சினைகள்	20
5.	அலட்சியப்படுத்தக் கூடாத அறிகுறிகள்	32
6.	இரட்டைக் குழந்தைகள்	40
7.	கர்ப்ப காலத்தில் சில முக்கிய நோய்கள்	44
8.	உங்கள் இரத்தப் பிரிவு	55
9.	குழந்தைக்கும் உங்களுக்குமாகச் சேகரிக்க வேண்டியவை	58
10.	வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டியவை	66
11.	பிரசவ காலத்திற்காகத் திட்டமிடுங்கள்	69
12.	பிரசவம் ஆரம்பிக்கிறது	74
13.	பிரசவம்	78
14.	குழந்தையின் பராமரிப்பு	82
15.	பிரசவத்தின் பின்	84
16.	உடல் வனப்பைத் திரும்பப் பெறுங்கள்	91
17.	அடுத்த குழந்தை எப்போது ? ..... அல்லது இனிமேல் வேண்டாமா ?	96
18.	இந்த நூலாக்கத்தில் துணைபுரிந்த நூல்கள்	104
19.	பின்னிணைப்பு	

1. தாய்மை மகத்துவமானது

ஓ ! நீங்கள் ஒரு குழந்தைக்குத் தாயாகப்போகிறீர்கள்.

தாய்மை எய்துவது எத்துணை மகத்தானது! மகிழ்ச்சியானது !! வாழ்க்கையில் நீண்ட பயணத்தில் ஒரு முக்கிய மைல்கல்லைத் தாண்டுவது போன்றது !!!

'மலடி, மலடி என்று வையகத்தார் ஏசாமல் தாய் என்ற பெருமையை' — வாழ்க்கையின் பூரணத்துவத்தை — எய்துவதற்காக எத்தனையோ பேர், குறையாத ஆர்வத்துடனும், தளராத தன்னம்பிக்கையுடனும், கைராசிக்கார வைத்தியர்களின் கடாட்சத்தை வேண்டி வைத்தியசாலைகளில் தவம் கிடந்து கொண்டும்; இன்னும் பலர் ஆண்டவனின் கருணையை நாடி ஆலமரங்களை வலம்வந்து கொண்டும்; இன்னும் சிலர் 'பிள்ளை வரங் கொடுக்கும்' தாடிக்காரச் சாமிகளான 'ஆசாமிகளை' சுற்றிக் கொண்டும், ஏக்கத்துடன் அலைந்து கொண்டிருக்கையில், தாய் என்ற அந்தப் பெருமையை அடைய இருக்கும் நீங்கள் எத்துணை பாக்கியசாலி!

தாய்மையை நோக்கிய இந்தப் பத்துமாதப் பயணம், உங்களுக்குப் பல இனிமையான, பரவசமான, பல எதிர்பார்ப்புகள் நிறைந்த அரிய அனுபவத்தைக் கொடுக்கும்.

போன்ற விஷயங்களில் அவருடன் கலந்துரையாடி, அவரையும் இந்தப் பயணத்தில் இணைந்து வரச் செய்யுங்கள்.

அத்துடன் அவருக்கும் தந்தையாவதற்குத் தன்னைத் தயார்ப்படுத்தும் மனோநிலை வேண்டியிருக்கும். ஒரு பொறுப்பான தந்தையாவதற்குத் தான் செய்ய வேண்டியது என்ன? கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவ வேளையிலும் மனைவிக்கு ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களும், பிரச்சினைகளும் எவை? அவற்றைத் தீர்த்துவைக்க, அல்லது அவற்றைச் சமாளிக்க செய்ய வேண்டிய முன்னேற்பாடுகள் எவை? ஒரு புதிய குடும்ப அங்கத்தவனை குழந்தை தனது குடும்ப வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்தக்கூடிய மாற்றங்கள் எவை? இவை போன்ற கேள்விகளுக்கு அவர் தனது பதில்களையும், செயற்பாடுகளையும் தயார்ப்படுத்தி வைக்கவேண்டும். □

2. சில சந்தேகங்களும் எதிர்பார்ப்புகளும்

கர்ப்பந்தானா ?

உங்களுக்கு மாதவிலக்கு வரும் நாள் தப்பி, மேலும் சிலநாட்கள் சென்று விட்டன. என்ன காரணம்? கர்ப்பந்தானா எனச் சந்தேகிக்கிறீர்கள். இதை எப்படி நிச்சயப்படுத்துவது?

ஒழுங்காக மாதவிலக்கு வரும் ஒரு பெண்ணிற்கு திடீரென மாதவிலக்கு வராமல் நின்றுவிட்டால், அவள் கர்ப்பமடைந்துவிட்டாள் என்று கொள்ளலாம்.

ஆயினும் ஒருசிலவேளைகளில் நோய்களாலும் மாதவிலக்கு வராது விடலாம். எனவே மாதவிலக்கு வராமல் விட்டதற்கான காரணம் கர்ப்பந்தானா என நிச்சயப்படுத்த நீங்கள் விரும்பினால், சிறுநீர்ப் பரிசோதனை உதவும். மாதவிலக்கு வரவேண்டிய தினத்திலிருந்து பன்னிரண்டு நாட்கள் கடந்துவிட்ட பின், காலையில் எழுந்தவுடன் எடுத்த சிறுநீரை உங்கள் வைத்தியர் மூலமாகவோ அல்லது மருத்துவ ஆய்வுகூடத்தில் கொடுத்தோ பரிசோதனை செய்துகொள்ளலாம். பரிசோதனை முடிவு ஒரு சில மணித்தியாலங்களுக்குள் உங்களுக்குக் கிடைத்துவிடும்.

குழந்தை எப்போது பிறக்கும்?

கர்ப்பம் தங்கியது நிச்சயமானதும், குழந்தை எப்போது பிறக்கும் என அறிய உங்களுக்கு ஆர்வம் ஏற்படுவது இயற்கையானதே. இதைக் கணிப்பதற்கு, கடைசியாக மாதவிலக்கு வந்த திகதியை சரியாகத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். எனவே மாத விலக்குகள் வரும் திகதிகளைக் கட்டாயம் குறித்து வையுங்கள்.

அந்தத் திகதியுடன் ஒன்பது மாதம் ஏழுநாட்களைக் கூட்ட வரும் தினமே, குழந்தை பிறக்கும் என நாம் எதிர்பார்க்கும் நாளாகும்,

உதாரணமாக : கடைசியாக மாதவிலக்கு வந்தது :

14 - 1 - 1988
+ 7 - 9 -
21 - 10 - 1988

இப்படியாகக் கணிக்கப்பட்ட தினத்திலேதான் நிச்சயமாக குழந்தை பிறக்கும் என்றும் கூறமுடியாது. கணிக்கப்பட்ட தினத்திற்குப் பத்து நாட்கள் முன் பின்னான கால எல்லைக்குள் குழந்தை பிறக்கும் என்று வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒழுங்காக மாதாமாதம் மாதவிலக்கு வராத பெண்களுக்கு இப்படிக் கணிப்பதில் சில சிக்கல்கள் இருக்கின்றன. இதற்கு மூளையைக் குழப்பாமல் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் விஷயத்தை விட்டுவிடுங்கள்.

குழந்தை பிறக்கும்போது திகதியைக் கணிப்பதற்கு மாத்திரமன்றி, கர்ப்பத்தின் வளர்ச்சி நிலைகளைச் சரியாகக் கணிப்பதற்கு வைத்தியருக்கும் இந்தத் திகதி முக்கியமானது. எனவே கடைசியாக மாதவிலக்கு வந்த திகதியை கவனமாகக் குறித்து வைத்திருந்து,வைத்தியரிடம் செல்லும்போது சரியாகக் கூறுங்கள்.

பிரசவ அட்டவணை

முன்னே கூறியபடி பிரசவநாளைக் கணிக்க உங்களுக்குச் சோம்பலாக இருந்தால், இதோ ஒரு சுலப வழி! கீழ்க்காணும் அட்டவணை மூலம் ஒரே பார்வையில் உங்கள் பிரசவ நாளை அறியலாம்.

கடைசியாக உங்களுக்கு மாதவிலக்கு ஆரம்பமான திகதியை அட்டவணையில் உள்ள மெல்லிய எழுத்தில் பாருங்கள். அதற்கு நேரே, கீழே தடித்த எழுத்தில் இருப்பதே, உங்களுக்குக் குழந்தை கிடைக்கப்போகும் தினம்.

தை	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
ஐப்பசி	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7							
மாசி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28										
கார்த்திகை	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5										
பங்குனி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5		
மார்கழி	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5							
சித்திரை	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
தை	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4								
வைகாசி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
மாசி	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7							
ஆனி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
பங்குனி	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6								
ஆடி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
சித்திரை	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7							
ஆவணி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
வைகாசி	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7							
புரட்டாதி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
ஆனி	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7								
ஐப்பசி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
ஆடி	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7							
கார்த்திகை	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
ஆவணி	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6								
மார்கழி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
புரட்டாதி	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7							

எனினும் முன்னரே கூறியபடி குழந்தை கிடைக்கப்போகும் சரியான திகதியைக் கூறுவது இயலாதது. குறிப்பிட்ட தினத்திற்கு ஒருசில தினங்கள் முன்னரோ, பின்னரோ குழந்தை கிடைக்கும். அட்டவணையில் உள்ளது ஒரு சராசரிக் கணிப்புத்தான்.

ஆண் குழந்தையா? பெண் குழந்தையா?

கர்ப்பம் தங்கிய உடனேயே என்ன குழந்தை பிறக்கப் போகிறதோ என்ற புதிருக்கு விடை காண உங்கள் மனம் ஆவல் கொள்ளும். ஆண் குழந்தை வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பக்கூடும், பெண் குழந்தைதான் வேண்டும் என்று உங்கள் கணவர் அடம்பிடிக்கக்கூடும்.

எவருடைய ஆசை நிறைவேறும் என்பதை மருத்துவர்களாகிய நாங்கள் முதலிலேயே கூறமுடியாதவர்களாக இப்பொழுது இருக்கிறோம். பத்துமாத ஆவலின் இறுதியிலேதான் ஆவலைத் தூண்டும் இந்தப் புதிருக்கு விடை கிடைக்கும்.

ஆயினும் இதை ஆரம்பகாலத்திலேயே கண்டுபிடிக்கக்கூடிய நவீன பரிசோதனைகள் முன்னேற்றம் அடைந்த நாடுகளில் ஏற்கனவே நடைமுறையில் உள்ளன.

கர்ப்பத்தைச் சுற்றி கர்ப்பப்பையிலிருக்கும் நீரை, தாயாரின் வயிற்றினூடாக மிக மெல்லிய ஊசியைச் செலுத்தி அதனூடாக எடுத்து ஆராய்வார்கள். இப்படி நீரை எடுப்பதை 'அம்னியோ சென்ரசிஸ்' (Amniocentesis) என்று சொல்வார்கள்.

பின்பு இந்நீரை எடுத்து 'நிறவுரு செயற்கை வளர்ச்சி' (Chromosome Culture) செய்து அதன்மூலம் கரு ஆண் பெண் என்பதை அறியலாம். இது பொதுவாக கருத் தரித்த 17 வாரங்களின் பின் செய்யப்படுகிறது. எமது பிரதேசத்தில் இந்தப் பரிசோதனைகள் இன்னமும் அறிமுகப் படுத்தப்படவில்லை.

எனவே என்ன குழந்தை பிறக்கப்போகிறது என்பதை உங்கள் கற்பனைக்கே விட்டுவிடுங்கள்.

பிறக்கப்போகும் குழந்தை பற்றிய ஓர் கற்பனை உருவம் உங்கள் மனதில் உருவாவதைத் தவிர்க்க முடியாது. கறுப்பாகவோ வெள்ளையாகவோ, நீளமாகவோ குட்டையாகவோ, ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ ஒரு உருவம் உங்கள் மனதில் பதிந்திருக்கும். இது சகஜம்தான்.

குழந்தை பிறந்ததும், அது உங்கள் கற்பனைப்படியே அமைந்துவிட்டால் அது மகிழ்ச்சியானதுதான்.

ஆனால் பெரும்பாலும் உங்கள் கற்பனைக் குழந்தையும், நிஜக் குழந்தையும் ஒன்றாக இருக்கப்போவதில்லை. உங்கள் கற்பனைக்கு எதிராக நிஜக் குழந்தை அமைந்து விட்டால் குற்ற உணர்விற்கோ, ஏமாற்றத்திற்கோ ஆளாக நேரிடும் என்று பயப்படாதீர்கள். அதற்காக உங்கள் இனிய கற்பனைகளைக் கட்டுப்படுத்தாதீர்கள்.

உங்கள் இரத்தமும், சதையும், உணர்வும் கலந்து உருவான உங்கள் குழந்தை என்ற பாசமும், அந்தப் புதிய உயிரின் மிருதுவான ஸ்பரிசமும், பழைய கற்பனைகளை மறக்க வைத்து இந்தப் புதிய ஜீவனுடன் நெருங்கிய, உணர்ச்சி பூர்வமான உறவு கொள்ள வைத்துவிடும். □

3. உங்கள் ஆரோக்கியம்

கர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்தில் உங்கள் உடலை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருப்பது, உங்களுக்கு மாத்திரமன்றி உங்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் முக்கியமானது.

எனவே கர்ப்பம் தரித்ததை உணர்ந்தவுடனேயே உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடமோ மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணரிடமோ சென்று உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான ஆலோசனைகளைக் கேட்டு நடப்பதுடன், அவர் கொடுக்கும் இரும்புச் சத்து, கல்சியம் சத்து, விற்றமின் சத்து நிறைந்த மருந்துகளை ஒழுங்காக, அவர் கூறியபடி பாவித்து வாருங்கள்.

அத்துடன் அவர் உங்களது,

பொதுவான உடல் ஆரோக்கியம்,

நிறை,

இரத்த அமுக்கம் (Blood Pressure),

கர்ப்பத்தின் வளர்ச்சி

ஆகியவற்றையும் ஒவ்வொரு முறையும் பரிசோதித்துக் கணித்து, வேண்டிய ஆலோசனைகளை வழங்குவார்.

உங்கள் இரத்தத்தையும் சிறுநீரையும் அவர் எடுத்து ஆய்வு செய்வார்.

இரத்தவகை (Blood Group),
நல் இரத்த அளவு (Haemoglobin Level),
சிறுநீர் (சீனி, புரதம் இருக்கிறதா என அறிய)

ஆகிய இப்பரிசோதனைகளை அவர் பொருத்தமான நேரத்தில் செய்வார். தேவை ஏற்படின் இவற்றை மீண்டும் மீண்டும் அவர் பரிசோதிக்கக் கூடும்.

ஆரம்ப ஆறு மாதங்களில் மாதமொருமுறையும், பின்னர் மாதம் இரு முறையும், கடைசி மாதத்தில் வாரமொரு முறையும் உங்கள் வைத்தியரிடம் பரிசோதனைக்காகச் செல்லுங்கள்.

அத்துடன் நாங்கள் இங்கு தரும் ஆரோக்கியம் பற்றிய சில பொதுவான குறிப்புகளும் உங்களுக்குப் பெரிதும் பயன்படக் கூடும்.

உணவு

உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும், உங்கள் கருவின் வளர்ச்சிக்குமாகச் சத்தான ஆகாரங்களைப் போதியளவு உண்பது முக்கியம்.

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது சத்தான உணவுகளை உட்கொண்டால் குழந்தையின் நிறை கூடிவிடும்; அதனால் பிரசவம் கஷ்டமாகிவிடும் என்ற கருத்து சில இடங்களில் பரவியிருக்கிறது. இதில் உண்மையில்லை. கர்ப்பத்திலிருக்கும் குழந்தையின் நிறை அதிகமாக அதிகரிப்பதற்கு உணவு ஒரு காரணமல்ல. பரம்பரைக்குணம் போன்ற பல்வேறு காரணங்களாலேயே அது ஏற்படுகிறது. சில வேளைகளில் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் காரணமாகலாம்.

உண்மையில் தாய் போதியளவு உணவு உட்கொள்ளாவிட்டால் பிறக்கப்போகும் குழந்தை போதிய சதையின்றி, நிறை குறைந்து, ஆரோக்கியம் கெட்டுப் பிறக்கப் போவதுதான் உண்மை. இப்படியான குழந்தைகளை வளர்த்து ஆளாக்குவது கஷ்டம். நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தியின்றி அற்ப ஆயுளிலேயே அவை மறையக்கூடும். எனவே மற்றவர்களின் பிழையான கருத்துக்களுக்குப் பலியாகாது சத்தான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

இன்னுமொரு பிழையான கருத்து உங்கள் முன் வைக்கப்படக்கூடும். உங்களுக்கும், கருவிற்குமாகச் சேர்த்து இரண்டு மடங்கு உணவு உட்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதே அது. இதிலும் எந்தவித உண்மையும் இல்லை. போதிய உணவை உட்கொள்ளாது விடுவது எவ்வளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துமோ, அதேயளவு பாதிப்பை, மிதமிஞ்சிய உணவும் ஏற்படுத்தும்.

எனவே உண்ணும் உணவின் அளவை அதிகரிப்பது அவசியமல்ல. ஆனால் பொருத்தமான சத்துள்ள ஆகாரங்களை தேவைக்கேற்ப உண்ண வேண்டும். அத்துடன் இலகுவில் சமிபாடு அடையக்கூடிய உணவு வகைகளை உண்ணுங்கள்.

உடல் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான புரதச்சத்துச் செறிந்த உணவு வகைகளான பால், முட்டை, இறைச்சி, மீன், சோயா பயறு, பருப்பு வகைகளைப் போதியளவு உண்ணுங்கள். பால், முட்டையுடன் நெத்தலி, குரக்கன், எள் போன்ற உணவுகளில் கல்சியம் சத்து நிறைய உண்டு. இவற்றையும் உணவில் சேருங்கள்.

காய்கறி வகைகள், பசுங்கீரை வகைகள், இலை வகைகள் ஆகியவற்றைத் தினமும் உணவில் சேருங்கள். அத்துடன் பசுமையான பழவகைகளையும் உண்ணுங்கள். பப்பாளிப்பழம் கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தலாம் என்ற நம்பிக்கை பலரிடமும் இருப்பதைக் காணலாம். இது தவறானது. எனவே பப்பாளிப்பழம் தவிர்க்கப்படவேண்டியது அல்ல.

இவை உங்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தில் அவசியமான விற்றமின் சத்துகளையும், இரும்புச் சத்துப் போன்ற கனிப் பொருட் சத்துகளையும் தாராளமாகக் கொடுக்கும். அத்துடன் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் இவை உதவும்.

எண்ணெய், கொழுப்பு, பட்டர் போன்றவற்றையும் சொக்கிளற், சீனி போன்ற இனிப்பு வகைகளையும் அதிகம் உண்ணுதீர்கள். இவை உங்களின் உடல் எடையை அதீதமாக உயர்த்தி விடும்.

நீராகாரம்

தினமும் நிறையத் தண்ணீர் அருந்துங்கள். ஆறு கிளாஸ் வரை அருந்துங்கள். 'பச்சைத் தண்ணீர்' கூடாது; அது தொற்று நோய்களைப் பரப்பும். எனவே

கொதித்து ஆறிய நீரே நல்லது. எலுமிச்சஞ்சாறு, தோடஞ்சாறு, பாஷன் பழச்சாறு போன்ற பழரசங்கள் அருந்துவதும் நல்லது.

தினமும் ஒரு பைந் பாலாவது குடியுங்கள்.

போதிய நீராகாரம் எடுப்பது உங்கள் உடலைக் குளிர்ச்சியாகவும், மலர்ச்சியாகவும் வைத்திருக்கும். அத்துடன் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இருக்கவும் உதவும். சலக்கடுப்புப் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும்.

உடற்பயிற்சி

கர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்தில் போதிய வேலைகளைச் செய்யாமல் சோம்பி இருக்காதீர்கள். சோம்பியிருந்தால் தசை நார்கள் போதிய பயிற்சியின்றிப் பிரசவ நேரத்தில் சரியானபடி ஒத்துழைக்காது.

எனவே வீட்டு வேலைகளை நீங்களே செய்யுங்கள். இது நல்ல உடற்பயிற்சிக்கு ஈடாகும். போதிய வீட்டு வேலைகள் இல்லாவிடில் அல்லது வீட்டு வேலை செய்யவேண்டிய தேவை ஏற்படாதவிடத்தில், தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது திறந்தவெளியில் உலாவுங்கள். அல்லது எளிதான உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

வெளியே வேறு தொழிலுக்குச் செல்லும் பெண்கள் தமது தொழிலைத் தொடர்ந்து செய்யலாமா அல்லது நிறுத்த வேண்டுமா? நிறுத்த வேண்டுமாயின் எப்பொழுது நிறுத்துவது போன்ற விஷயங்களுக்கு தங்களது வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நடப்பதே பொருத்தமானது.

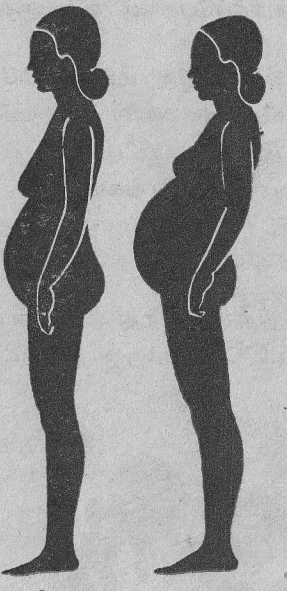
பாரமான பொருட்களைச் சுமப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

நீண்ட நேரம் நிற்பதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வளையாதீர்கள்: நிமிருங்கள்

கர்ப்பிணியாக இருக்கும் நேரத்தில், வயிற்றில் வளரும் குழந்தை, உங்களது சில தசைநார்த் தொகுதிகளுக்கு மேலதிகப் பளுவைக் கொடுக்கும். முக்கியமாக முதுகு, நாரி, தசைகள் பாதிக்கப்படக்கூடும். இதனால் நீங்கள் பின்பக்கமாக வளையப் பார்ப்பீர்கள்.

இந்தப் பின் வளைவைத் தவிருங்கள்.



சரி

பிழை



சரி

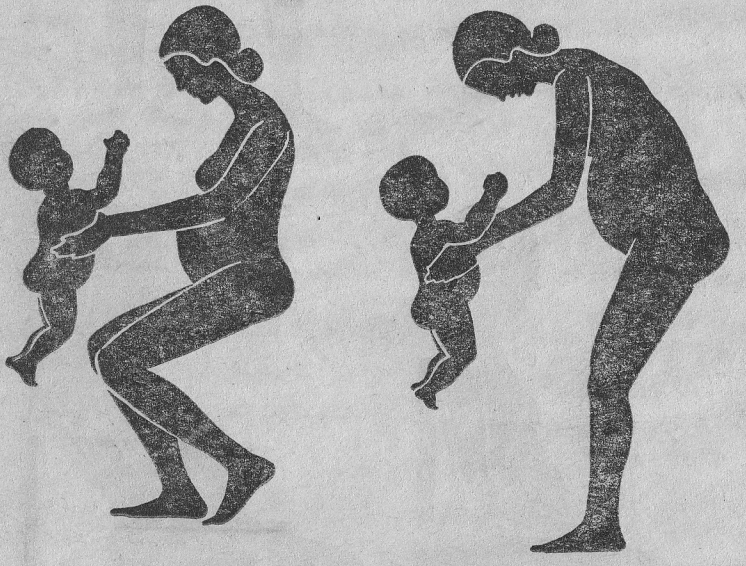


பிழை

10336-C

கதிரையில் உட்காரும்போது முதுகையும், நாரியையும் வளையவிடாது, அவை கதிரையின் சார்மனையில் படுமாறு நிமிர்ந்து, முன் படத்தில் காட்டியபடி உட்காருங்கள். அத்துடன், கால்களைக் கூடியவரை தொங்கவிடாது, உயர்த்தி நீட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நிற்கும்போது உடலின் பாரத்தை உங்கள் இருகால்களிலும் சமனுகப் பொறுக்குமாறு நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்.

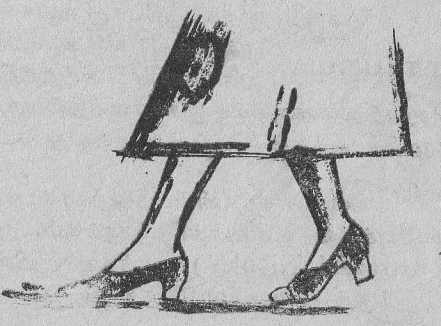


சரி

பிழை

கீழே இருக்கும் ஒரு பொருளைத் தூக்கும்போது அல்லது ஒரு குழந்தையைத் தூக்கும்போது முதுகை வளைத்துக் குனிந்து தூக்காதீர்கள். ஒரு காலை மற்றக் காலிலும் சற்று முன் வைத்து, முதுகை வளைக்காது, முழங்கால்களை மடித்துச் சிறிது உட்கார்ந்து தூக்குங்கள்.

உயர்ந்த குதிச் செருப்புக்களை அணிவதும் உகந்தது அல்ல.



ஓய்வு

கர்ப்பக் காலம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க உங்கள் உடலின் நிறை அதிகரிக்கும். இதனுல் நீங்கள் எளிதில் களைப்பு அடைவதை உணர்வீர்கள். எனவே இதற்கேற்றவாறு ஓய்வு எடுப்பது அவசியமாகிறது.

இரவில் குறைந்தது எட்டுமணி நேரமாவது நித்திரை செய்யுங்கள். காற்றோட்டமான அறையில் படுங்கள். அத்துடன் மதிய உணவின் பின் உடைகளைத் தளர்த்தி, கால்களை நீட்டி ஒரு மணி நேரமாவது கட்டிலில் ஓய்வு எடுங்கள். அதுவும் கடைசி மூன்று மாதங்களில் இந்த மதிய ஓய்வு முக்கியமானது.

இறுதி மாதங்களில் முதுகு படுக்கையில் படுமாறு நிமிர்ந்து படுப்பது கஷ்டம். அப்படிப் படுத்தால் முதுகு வலி ஏற்படலாம்

எனவே கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் எப்பொழுதும் ஏதாவது ஒரு பக்கத்திற்கு சரிந்து படுப்பதே சிறந்தது.

குளிப்பு

உடலைச் சுத்தமாக நோய்க் கிருமிகள் தாக்காதவண்ணம் வைத்திருப்பது சாதாரண நேரத்தைப் போலவே கர்ப்பக் காலத்திலும் முக்கியமானது.

ஒவ்வொருநாளும் நன்முகக் குளியுங்கள். அடிக்கடி தலையையும் கழுவவேண்டும். குளிக்க வசதி ஏற்படாத நேரத்தில் உடல் முழுவதையும் சுத்தமாகக் கழுவுங்கள்.

உடலின் ஒவ்வொரு அங்கமும் சுத்தமாகஇருப்பது அவசியம்.

மார்பகம்

தினமும் குளிக்கும்போது உங்கள் மார்பகங்களையும் சுத்தமாகக் கழுவுங்கள். கடைசி இரண்டு மாதங்களில் மார்பகங்களின் சுத்தத்தில் அதி கூடிய கவனம் செலுத்தவேண்டும். இக்காலத்தில் காலையும் மாலையும் அவற்றைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வது நல்லது.

சில பெண்களின் முலைக்காம்புகள் சரியாக வெளியே வராது மார்புக்குள் உள்வாங்கி இருக்கும். முலைக்காம்புகள் உள்வாங்கி (Retracted Nipples) இருந்தால், பின்பு வெற்றிகரமான பாலூட்டலுக்குத் தடையாக இருக்கும்.

எனவே இதைப் பிள்ளை பிறக்கும் முன்னரே, கர்ப்ப காலத்திலேயே, நிவர்த்தி செய்துவிடவேண்டும். இதை நீங்களே செய்துவிடலாம். உள்வாங்கி இருக்கும் முலைக்காம்பை உங்கள் பெரு விரலாலும், ஆள்காட்டி விரலாலும் பற்றி வெளியே மெதுவாக இழுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் பல தடவைகள் செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து பல நாட்கள் செய்து வந்தால் முலைக்காம்பு சரியாக வெளிவந்துவிடும்.

கர்ப்பகாலத்திலும், பின்னர் பாலூட்டும் காலத்திலும் மார்பகங்கள் மிகவும் பருமனடைவது இயற்கையே. இதனால் மார்பின் தோல் இழுபட்டு விரிவடைகின்றது. அதேபோல் அதற்குத் துணை செய்யும் இழையங்களும் விரிவடைகின்றன. இது குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தாலும் கொடுக்காவிட்டாலும் ஒரே அளவு நடைபெறுகிறது. எனவே தனது மார்பின் அழகைப் பாதுகாப்பதாக எண்ணிச் சில தாய்மார் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்காமல் விடுவதில் எந்தவித நன்மையுமில்லை.

ஆனால் மார்பு அதிகம் பருமனடைந்திருக்கும் காலங்களில் பொருத்தமான 'பிரேசியர்'களை இரவிலும் பகலிலும் அணிந்திருப்பது மார்பின் அழகையும், இறுக்கத்தையும் பாதுகாக்கும். ஆனால் இறுக்கமான பிரேசியர்களை அணிவது தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

பற்களும் முரசும்

தினமும் காலையில் எழுந்தவுடனும் இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பும் பற்களை பிரஷ் கொண்டு துலக்குங்கள். உண்மையில் ஒவ்வொரு வேளைச் சாப்பாட்டின் பின்பும் சாப்

பிட்டுப் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கிடையில் பற்களை பிரஷ் கொண்டு துலக்கவேண்டும் என்று பல் வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

இப்படிச் செய்வதால் பற்சொத்தை ஏற்படுவதைத் தடுப்பதுடன், முரசு கரைந்து இரத்தம் கசிவதையும் தடுக்கலாம். எனினும் ஏற்கனவே பற் சொத்தை இருந்தால் தகுந்த பல் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். பல் வைத்தியரிடம் செல்லும் போது நீங்கள் கர்ப்பமாயிருப்பதை மறக்காமல் அவருக்குச் சொல்லுங்கள்.

சருமமும் உரோமமும்

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சுரப்பிகளின் தாக்கத்தால் உங்கள் உடற் தோற்றமும், நிறமும் மாற்றமடையலாம். அத்துடன் உங்கள் சருமமும் கூடிய எண்ணெய்ப் பற்றுடையதாகத் தோற்றமளிக்கலாம்.

தலைமுடி சிறிது பளபளப்பாகத் தோற்றமளிக்கக் கூடும். அத்துடன் அவை சாதாரண காலத்தைவிடத் தடிப்பாகவும் விரைவாகவும் வளரலாம். சில பெண்களின் தலைமுடி கூடிய எண்ணெய்ப் பிடிப்பாகவும் தோற்றமளிக்கலாம். இவை யாவும் தற்காலிக மாற்றங்களே.

அதேபோல் பிரசவத்தின் பின் உங்கள் தலைமுடி அதிகம் உதிரலாம். இதுவும் தற்காலிகமானதே. ஓரிரு மாதங்களில் தலைமுடி முன்னரைப் போல் வளர்ந்து விடும்.

உடைகள்

கர்ப்பக் காலத்தில் உடைகளை இறுக்கமாக அணியாதீர்கள். சௌகரியமான, தளர்ச்சியான உடைகளை அணியுங்கள். கர்ப்பமாய் இருக்கும் காலத்தில் உங்கள் உடல் பருமனடைவதற்கு ஏற்றவாறு அதற்கு ஈடுகொடுக்கக்கூடிய ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

இறுக்கமான பெல்டுகளோ, நாடாக்களோ கொண்ட உடைகளையும் இறுக்கிப் பிடிக்கும் இலாஸ்டிக்குகள் இணைந்த ஆடைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிரயாணம்

கூடியளவு நீண்ட பிரயாணங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள், முக்கியமாக உடலைக் களைக்க வைக்கும் சிரமமான பிரயாணங்கள் வேண்டாம். கர்ப்

பச்சிதைவு ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக் கூறுள்ள முன் மாதங்களிலும், பிரசவத்தை அண்மித்த பின் மாதங்களிலும், அவசியமற்ற, சிரமமான பிரயாணங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மிக அத்தியாவசியமான பிரயாணம் எனின், உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய மிகவும் சௌகரியமான பிரயாண மார்க்கத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

மருந்துகள்

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது மருந்துகள், மாத்திரைகள், ஊசிகள் போன்றவற்றை இயலுமான அளவு குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிலும் முக்கியமாகக் கர்ப்பத்தின் முதல் மூன்று மாதங்களிலும் இவற்றைத் தவிர்ப்பது மிக முக்கியமானது. ஏனெனில் சில மருந்துகள் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் கருவிற்கு தீமை விளைவிக்கும்.

ஏதாவது நோய் வந்தால், தகுந்த பயிற்சி பெற்ற வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி, அவர் கூறும் மருந்துகளை அவர் சிபார்சு செய்யும் அளவு மட்டுமே, பயன்படுத்துங்கள். நீங்களாக எந்த மருந்தையும் உங்கள் எண்ணப்படி பயன்படுத்த வேண்டாம். ஏனெனில் பத்து மாதம் சுமந்த பின்னும் பூரண பலனைப் பெறுவதற்கு அது இடையூறாக இருக்கக்கூடும்.

ஆயினும் கர்ப்பவதி நலம்பேண் 'கிளினிக்கு'களில் (Maternity Clinic) கொடுக்கும் சத்துக் குளிசைகளை எந்தவித தயக்கமுமின்றி உட்கொள்ளுங்கள்.

ஏற்புத் தடை ஊசி (Tetanus Toxoid)

கர்ப்பந் தரித்திருக்கும் காலத்தில் வைத்தியர் உங்களுக்கு ஏற்புவலித்தடை ஊசிகளைப் போடுவார். கர்ப்பந் தரித்த மூன்று மாதங்களின் பின் முதல் ஊசி போடப்படும். முதல் ஊசி போட்ட நாலு முதல் ஆறு வாரத்தில் இரண்டாம் ஊசியையும், நாலு முதல் ஆறு மாதத்தில் மூன்றும் ஊசியையும் போடுவார்.

சில வேளைகளில் மூன்றுவது ஊசி போடுவதற்கு முன்னரே உங்களுக்குப் பிரசவமாகி விடலாம். பிரசவம் ஆகிவிட்டாலும் குறிப்பிட்ட திகதியில் மூன்றுவது ஊசியைப் போடுவது நன்மை

பயக்கும். மூன்று ஊசிகளையும் போட்டால், அடுத்த முறை கர்ப்பந் தங்கினாலோ அல்லது காயம் ஏற்பட்டாலோ கூட அடுத்த ஐந்து வருடங்களுக்கு ஏற்புத் தடை ஊசி போடவேண்டியிருக்காது.

முதல் இரண்டு ஊசிகளை மட்டுமே போட்டால் அடுத்த மூன்று வருடங்களுக்கு மீண்டும் ஏற்புத்தடை ஊசி போட வேண்டியதில்லை.

ஏற்புத் தடை ஊசி போடுவதன் மூலம் உங்களுக்கு ஏற்பு வலி ஏற்படாமல் தடுப்பதுடன், பிறக்கும் குழந்தைக்கும் அது பிறந்து மூன்று மாதம் வரை ஏற்பு வலி ஏற்படாது பாதுகாக்கலாம்.

தீய பழக்கவழக்கங்கள்

வெற்றிலை போடுதல், புகை பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் முற்றுகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இவை உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மாத்திரமின்றி, உங்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் பெரிதும் பாதிக்கும்.

உடல் உறவு

நீங்கள் அறியத் துடிக்கும், ஆனால் வெளிப்படையாகக் கேட்கத் தயங்கும் முக்கிய விடயம் உடல் உறவு பற்றியதாயிருக்கலாம்.

பொதுவாக உடல் உறவு தவிர்க்கப்பட வேண்டியதல்ல. ஆயினும் கடைசி ஆறு வாரங்களில், உங்கள் பால் உறுப்புக்களில் நோய்க் கிருமிகள் தொற்றுவதைத் தடுக்க உடல் உறவு தவிர்க்கப்படுவது நல்லது.

அடிக்கடி கர்ப்பச்சிதைவு ஏற்படும் பெண்களும், அல்லது கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுள்ள பெண்களும், கர்ப்பம் தரித்த ஆரம்ப பன்னிரண்டு வாரங்களுக்கு உடல் உறவைத் தவிர்ப்பது நன்மை பயக்கக்கூடும். ❑

4. கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சில சாதாரண பிரச்சினைகள்

கர்ப்பமாயிருக்கும் போது உங்கள் உடலில் சில சுரப்பிகளின் (ஓமோன்களின் — Hormone) தாக்கத்தாலும், உடலில் ஏற்படும் பல மாற்றங்களாலும், உங்களுக்குப் பல சிறு பிரச்சினைகளோ அன்றி அசௌகரியங்களோ ஏற்படலாம். இவைகளை ஏதோ கடுமையான நோய்கள் என்று எண்ணி மருள வேண்டியதில்லை. அல்லது இவை உங்களுக்கு மாத்திரம்தான் ஏற்பட்டிருக்கின்றன எனப் பயப்படவேண்டியதும் இல்லை.

இவை அநேகமான கர்ப்பிணிகளுக்கு சாதாரணமாக ஏற்படுபவை. இவற்றை நிவர்த்திக்க பெரும்பாலும் மருந்துகளேதும் தேவைப்படா. சாதாரண நடைமுறை வைத்தியங்களே போதுமானதாயிருக்கும்.

அவற்றைப் பற்றி இனிப் பார்ப்போமா?

ஓங்காளம், வாந்தி

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் உங்களுக்கு உணவில் வெறுப்பு, ஓங்காளம், வாந்தி போன்ற குணங்கள் ஏற்படலாம். இவை பொதுவாக ஆறு முதல் பன்னிரண்டு வாரம் வரை நீடிக்கலாம்.

முன்பு கூறியபடி ஓமோன் மாற்றங்களால் இவை ஏற்படுகின்றன. ஆயினும் பெற்றோர்களினதும், உறவினர்களினதும் அதீத கரிசனையால் இவை மேலும் அதிகரிக்கக் கூடும். எந்தவித மருத்துவமுமின்றி இவை தாமாகவே மறைந்து விடும். இவை மிகக் கடுமையாக இருந்தால் அல்லது நீண்ட காலத்திற்குத் தொடர்ந்தால் உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

சிலர் தமது கருவில் ஏற்பட்ட ஏதோ ஒரு சிக்கலால்தான் இது ஏற்படுகிறது என்று எண்ணிப் பயப்படுகிறார்கள். இதில் எந்தவித உண்மையுமில்லை.

ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு பொருட்களுக்கு அல்லது மணத்திற்கு ஓங்காளம் ஏற்படலாம். சிலருக்கு எண்ணெய்ப் பதார்த்த உணவுகளை உண்டால் அல்லது மணந்தால்கூட வாந்தி வரலாம். சிலருக்கு ஊறுகாய்க்குக்கூட ஏற்படுகிறது. வேறு சிலருக்கு சந்தன சோப்பின் மணத்திற்கும் ஏற்படலாம்.

எனவே உங்களுக்கு எவை எவை குமட்டலைக் கொண்டு வரும் என்று நாங்கள் சொல்லமுடியாது. சில நாட்களுக்குள் எந்தவகையான உணவிற்கு அல்லது எந்த மணத்திற்கு உங்களுக்கு வாந்திவரும் என்பதை நீங்களே புரிந்து கொள்வீர்கள். அந்தவகையான உணவுகளை உண்பதையும், அந்த மணங்களை நுகரவேண்டிய சந்தர்ப்பங்களையும் தவிருங்கள்.

இந்நேரத்தில் நீங்கள் உணவு சமைப்பதைத் தவிர்த்து வேறு யாரிடமாவது அப்பொறுப்பை அளிப்பது பொருத்தமாக இருக்கும். நீங்களே சமைப்பதைத் தவிர்க்க முடியாதவிடத்து உங்களுக்கு வாந்தியை ஏற்படுத்தாததும், மற்றவர்களுக்கு ஏற்றதுமான உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சமையுங்கள்.

சிலநேரங்களில் குளிர்ந்த நீர் (உ-ம்: ஐஸ் கலந்தது) அல்லது ஐஸ் கலந்த தோடம்பழ அல்லது தேசிக்காய்ச் சாறு குடித்தால் வாந்தி குறையக் கூடும்.

அத்துடன் ஒரே நேரத்தில் அதிகம் உண்ணுது உணவைப் பிரித்து இடையிடையே உண்பது உதவக்கூடும். ஒரு நாளைக்கு மூன்றுவேளைதான் உண்ணவேண்டும் என்ற கட்டுப்பாட்டை உதறித்தள்ளிவிட்டு அடிக்கடி சிறிதளவு உணவு உண்பதும், வாந்தியை நிறுத்த உங்களுக்குப் பெரிதும் உதவக்கூடும்.

காலையில் விழித்தவுடன் சடுதியாக எழும்புவதும் சிலருக்கு ஓங்காளம், வாந்தி ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவதாக நம்பப்படுகிறது. காலையில் வெறும் வயிற்றில் கோப்பி, தேநீர் போன்றவற்றைப் பருகுவதும் சிலருக்கு இவற்றை ஏற்படுத்துவதாகத் தெரிகிறது. எனவே காலையில் விழித்தவுடன் எழுந்து நடமாடாமல், படுக்கையில் இருந்தபடியே ஓரிரு பிஸ்கற்றையோ, ரஸ்க்கையோ உண்பதும் உங்களுக்கு வாந்தி ஏற்படாமல் தடுக்கக் கூடும்.

எண்ணெய், கொழுப்பு சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட கனதியான உணவு வகைகள் வாந்தியை அதிகரிக்கக்கூடுமாதலால் அவற்றைத் தவிருங்கள்.

ஆனல் பல கர்ப்பிணிப் பெண்கள் புரதச்சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டிகளை விரும்பி உண்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலே சொல்லப்பட்டவை யாவும் பொதுவான கருத்துக்கள் தான். இவை எல்லாம் உங்களுக்குப் பொருந்தும் என்று கூறமுடியாது. அனுபவரீதியாக உங்களுக்கு ஏற்படும் விருப்பு வெறுப்புகளைக் கருத்திற் கொண்டு அதற்கேற்றவாறு உங்கள் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

எச்சில் ஊறல்

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் பிரட்டு சத்தியுடன் எச்சிலூறுவதும், எரிச்சலூட்டும் ஒரு பிரச்சினையாக உங்களுக்கு இருக்கக்கூடும். இது உண்மையிலேயே அதிக எச்சில் ஊறுவதால் ஏற்படலாம், அல்லது உணவிற்கு விருப்பமின்மை ஏற்படுவதுபோல, எச்சிலை விழுங்க அருவருப்பு ஏற்பட்டு, அதை அடிக்கடி துப்புவதால் அதிக எச்சில் ஊறுவது போன்ற பிரமையைக் கொடுக்கலாம்.

இதுவும் எந்தவித வைத்தியமும் இன்றிச் சில நாட்களில் தானுகவே நின்றுவிடும்.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

வளரும் கர்ப்பப்பை சிறுநீர்ப் பையில் அமுக்குவதால் சிறுநீர்ப்பை நிறைந்துவிட்டது போன்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்பட்டு, அதனல் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போலிருக்கும்.

கர்ப்பகாலம் முழுவதும் இந்த உணர்வு ஏற்படக்கூடுமாயினும் கர்ப்பகாலத்தில் முதல் 12 வாரங்களிலும் கடைசி 4 வாரங்களிலும் இது மிக அதிகமாக இருக்கும். இதை நோய் என்று எண்ண வேண்டாம். மருந்து தேவைப்படாது.

ஆயினும் சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிவு ஏற்பட்டால், அல்லது சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து போனல் அல்லது காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். ஏனென்றல் அவை சிறுநீர்ப்பையில் கிருமி தொற்றுவதனல் ஏற்படும் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். அப்படியாயின் வைத்தியர் உங்களுக்குப் பொருத்தமான மருந்துகளைத் தருவார்.

தலைச்சுற்று

கர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்தில் உங்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய மற்றும் ஒரு அசௌகரியம்தான் தலைச்சுற்று.

படுத்திருந்துவிட்டு திடீரெனப் படுக்கையில் இருந்து எழும்புவதினலும் நீண்ட நேரத்தில் ஒரே இடத்தில் நின்றலும் இது ஏற்படலாம். எனவே நீண்ட நேரம் நிற்பதையும், திடீரென எழும்புவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதேநேரத்தில் கர்ப்பக் காலத்தில் உங்கள் உடலுக்கு அதிக சக்தி தேவைப்படுகிறது. இச்சக்தி போதிய அளவு கிடைக்காத நேரத்திலும் தலைச்சுற்று ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக நீண்ட நேரம் சாப்பிடாது இருந்தாலோ, விரதங்களைக் கடுமையாக அனுஷ்டித்தாலோ உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள சக்தியினது அளவு குறைந்து, அதனல் மூளைக்குப் போதிய சக்தி செல்லாது தலைச்சுற்று ஏற்படலாம். எனவே கர்ப்பமாயிருக்கும்போது உணவுகளைப் புறக்கணிக்காது, போசாக்குள்ள உணவுகளை நேரந்தவறுது சாப்பிடுங்கள்.

இக்காரணத்தால் தலைச்சுற்று ஏற்பட்டால் சிறிதளவு குளுக்கோஸ் சாப்பிடுங்கள்; தலைச்சுற்றுக் குறைந்துவிடும்.

தலையிடி

தலையிடி அடிக்கடி ஏற்படுவதில்லை. எனினும் இதுபற்றி அறிந்திருத்தல் மிக முக்கியமானது. நீண்டநேரம் தைப்பது, வாசிப்பது அல்லது ரி. வி. பார்ப்பதால் கண்களுக்கு அதிக வேலைப்பளு ஏற்பட்டுச் சோர்வடைந்து,

அதனால் சிறு தலையிடி ஏற்படலாம். இதன் காரணமாக, கண்களுக்கு நீண்டநேர வேலை கொடுப்பதைத் தவிருங்கள்.

ஆயினும் கடும் தலையிடியோ அல்லது விடாது இடிக்கும் தலையிடியோ இருந்தால் அது பாரதூரமானதாகும். ஏனெனில் இத்தலையிடி கர்ப்பக்கால வலிப்பின் முன் நிலையின் (Pre Eclampsia) முதல் அறிகுறியாக இருக்கலாம். இச்சந்தேகம் ஏற்பட்டால் வைத்தியரை உடனடியாகக் காண வேண்டியது மிகமிக அவசியமானதாகும்.

எளிதில் களைப்படைதல்

பல கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தங்களால் முன்புபோல் வேலை செய்ய முடிவதில்லை என்றும், தாங்கள் எளிதில் களைப்படைந்து விடுவதாகவும் கூறுவர். அதிலும் முக்கியமாக முதல் ஒரிரு கர்ப்பங்களை விடப் பிந்திய கர்ப்பங்களிலேயே இக் களைப்பைக் கூடுதலாக அவதானிக்கிறார்கள்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களின் நிறை முன் எப்போதும் இல்லாதவாறு திடீரென அதிகரிப்பதும், பிந்திய கர்ப்பங்களின்போது அவர்களின் உடல் தளர்ச்சி அடைவதும் இதற்குக் காரணமாகும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு நிறைய ஓய்வு தேவை. இந்த ஓய்வை முறித்து அதீதமாக வேலை செய்தாலும் களைப்பு ஏற்படலாம்.

எனவே தேவையான ஓய்வை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். செய்யும் வேலைகளிலும் அதிக அவசரம் காட்டாது, ஆறுதலாக நிதானமாகச் செய்து களைப்பைக் குறையுங்கள்.

நாரிப்பிடிப்பு

நாரிப்பிடிப்பு, மிக அதிகமான கர்ப்பிணிகளுக்கு மிகச் சகஜமாக ஏற்படும் பிரச்சினை என்று கூறலாம். கர்ப்பமாயிருக்கும் காலம் முழுவதும் மாத்திரமின்றி, பிரசவத்தின் பின்னரும்கூட ஒருமாத காலம் வரை இது தொடரலாம்.

மூட்டுகளுக்கு இடைப்பட்ட சவ்வுகள் இளக்கமடைவதாலும், முற்பக்கமாகப் பருக்கும் வயிற்றின் காரணமாக முதுகு பின் பக்கமாக வளைவதாலும் நாரிப்பிடிப்பு ஏற்படலாம்.

இதைத் தடுப்பதற்கு 'வளையாதீர்கள்; நிமிருங்கள்' (பக்கம். 12) என்ற பகுதியில் குறிப்பிட்டதுபோல் நிற்கும் போதும், இருக்கும் போதும் முதுகை வளையவிடாது நிமிருங்கள். கீழிருக்கும் பொருட்களை எடுக்கும் போது, முதுகை வளைத்துக் குனியாது, முழங்காலை மடித்துச் சிறிது உட்கார்ந்து எடுங்கள். இந்த நடைமுறைகளை அவதானித்து நடந்தீர்களேயானால் நாரிப்பிடிப்பு உங்களுக்கு ஏற்படாது.

ஒருவேளை நாரிப்பிடிப்பு ஏற்கனவே ஏற்பட்டிருந்தால் இந்த நடைமுறைகள், அது மேலும் அதிகரிக்காமல் தடுக்க உதவும். சுடு தண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நாரிப்பிடிப்பைக் குறைக்க உதவக்கூடும்.

நெஞ்செரிவு

இது பொதுவாக கர்ப்பத்தின் பிற்பாதிக் காலத்தில்தான் அதிகமாக ஏற்படும். உணவு சமியாத தன்மையும், மேல் வயிற்றில் எரிவுத் தன்மையும் ஏற்படக்கூடும். இந்த மேல்வயிற்று எரிவு சிலவேளைகளில் மேலெழுந்து தொண்டைவரை பரவக்கூடும்.

கர்ப்பத்தில் உங்கள் வயிற்றில் பெரும்பகுதியை, கர்ப்பப்பை பிடித்துக் கொள்கிறது. இதனால் ஒரே நேரத்தில் அதிக உணவை உண்டால், வயிற்றில் முட்டுத்தன்மை ஏற்பட்டு, உணவு சமிக்காத உணர்வு ஏற்படுகிறது. அத்துடன் வயிற்றில் ஏற்படும் அமுக்கம் காரணமாக இரைப்பையில் சுரக்கும் அமிலம், மேலெழுந்து நெஞ்சிலுள்ள உணவுக்குழாய்க்குள் வரக்கூடும். இது நெஞ்செரிவை ஏற்படுத்தும்.

எனவே ஒரே நேரத்தில் அதிக உணவை, வயிறு நிறைய உட்கொள்ள வேண்டாம். சிறுசிறு அளவான உணவை இடையிடையே சாப்பிடுங்கள்.

அத்துடன் உணவு உட்கொண்டவுடன் படுக்கையில் சரிய வேண்டாம். சிறிது நேரம் உலாவிவிட்டுப் படுங்கள். அல்லது சிறிது நேரம் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருந்து ஆறுதல் எடுத்தபின் படுங்கள். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் நெஞ்செரிவு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

படுத்திருக்கும்போது நெஞ்செரிவு உண்டானால் எழுந்து சிறிது நேரம் உட்காருங்கள்; நெஞ்செரிவு மறைந்து விடும்.

காரம் நிறைந்த உணவுகளும், கறுவா, ஏலம், கராம்பு போன்ற வாசனைச் சரக்குகள் நிறைந்த உணவுகளும் நெஞ் செரிவை ஏற்படுத்தலாம்; அல்லது அதிகரிக்கச் செய்யலாம். அதே போல டிஸ்பிரின், அஸ்பிரின் போன்ற மாத்திரைகளும் நெஞ் செரிவை ஏற்படுத்தலாம். எனவே இத்தகைய உணவு வகைகளை யும், மாத்திரைகளையும் தவிருங்கள்.

நெஞ்செரிவு ஏற்பட்டால் ஒரு கோப்பை பால் அருந்துங் கள். இதுவும் நெஞ்செரிவைக் குறைக்கும்.

இதற்கும் நெஞ்செரிவு குறையாவிட்டால் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள். அவர் இரைப்பையின் அமிலத்தன் மையைக் குறைக்கச் செய்யும் (Antacids) மாத்திரைகளைத் தரு வார். இதைச் சப்பிச் சாப்பிட்டால் நெஞ்செரிவு குறைந்துவிடும்.

மலச்சிக்கல்

கர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்தில் அதிகமான பெண்கள் எதிர்நோக் கும் பிரச்சினைகளில் மலச்சிக்கல் முக்கியமானது. சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்ப தன் மூலம் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டாமல் தடுக்கலாம். முன்பு உணவு, நீராகாரம் என்ற பகுதிகளில் சொல்லப்பட்ட குறிப்புகள் உங் களுக்கு உதவும்.

உணவில் மரக்கறிவகைகளைத் தாராளமாகச் சேருங்கள். பழவகைகளையும் தினசரி உண்ணுங்கள். அதிகளவில் நீர் அருந் துங்கள். இவை மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும்.

கடுமையான மலம் இளக்கிகளையோ, பேதி மருந்துகளையோ பயன்படுத்தவேண்டாம். ஏனெனில் இது பிரசவ வேதனையை உரிய காலத்திற்கு முன்னரே உண்டாக்கலாம்.

ஆயினும் மலச்சிக்கல் மிகக் கடுமையாக இருந்தால் உங் கள் வைத்தியர் உங்களுக்குக் காரமற்ற பாதுகாப்பான மலமிளக் கிக் குளிசைகளைத் தரக்கூடும். ஆனால் மலச்சிக்கலைத் தீர்க்க எண் ணெய் வகைகள் (உதாரணம் : Liquid Paraffin) உட்கொள் வது விரும்பத்தக்கதல்ல. ஏனெனில் இவை உணவுக் குழா யிலிருந்து உணவு வகைகள் உறிஞ்சப்படுவதை இடையூறு செய்யும்.

மூலமூளை

கர்ப்பப்பையிலுள்ள சிசுவின் எடை காரணமாக, மலவாயிலை அண்டிய இரத்த நாளங்களில் உண்டாகும் வீக் கங்களே இவை. இதன் காரணமாக மலவாசலில் வேதனையும் இரத்தக் கசிவும் ஏற்படலாம். மலச்சிக்கல் இருந்தால் இது மேலும் மோசமடையலாம். எனவே மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப் பது பெரிதும் உதவலாம்.

மூலமூளை ஏற்பட்டால் உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோச னையைப் பெறுங்கள். அவர் உங்களுக்கு ஆபத்தற்ற மலமிளக்கி மருந்துகளையும் வலியைத் தணிக்கும் பூசுவதற்கான களிம்பு மருந் துகளையும் தருவார். சிலவேளைகளில் வேறு மருந்துகளையும் உட் கொள்ளவேண்டிய அவசியமும் ஏற்படலாம்.

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது மூலமூளைக்காக சத்திர சிகிச்சை பொதுவாகச் செய்யப்படுவதில்லை. ஆயினும் இதற்கு விதிவிலக்கு கள் இருக்கவே செய்கின்றன.

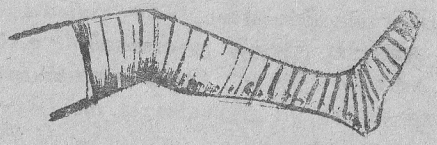
நாளப்புடைப்பு

வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவின் எடையால் மூலமூளைகள் ஏற்படுவது போலவே கால்களில் இருக்கும் நாளங்க ளும் புடைக்கக்கூடும்.

இந்த நாளப் புடைப்புகள் காரணமாக உங்களுக்கு இவற் றில் நோவும் வேதனையும் ஏற்படலாம். அத்துடன் இந்த நாளப் புடைப்பு அதிகரிக்கும் போது கால்களில் வீக்கம், புண், எக்ஸிமா (Eczema), குருதி உறைவு (Thrombosis) போன்ற சிக்கல்களும் உண்டாகலாம்.

நாளப்புடைப்பு இருந்தால் நீண்டநேரம் ஓரிடத்தில் நிற் பதையும் நின்றபடி சமைப்பதையும், ஆசனங்களில் அமர்ந்து கொண்டு கால்களைத் தொங்க விடுவதையும் தவிருங்கள். கால் களைத் தொங்கவிடாது நீட்டி உயர்த்தி வைத்திருங்கள். உதா ரணமாக கட்டில், வாங்கு, திண்ணை போன்றவற்றில் கால்களை நீட்டியபடி அமரலாம். கதிரையில் அமரும்போது கால்களை வேறு கதிரையிலோ, ஸ்ரூலிலோ அல்லது வேறு ஏதாவது உயரமான தளபாடங்களிலோ உயர்த்தி வைத்திருங்கள்.

படுக்கும்போதும், தூங்கும்போதும் கால்களை ஓரிரு தலை யணைகளின் மேல் உயர்த்தி வையுங்கள்.



இவற்றைச் செய்தும் நோய் குறையவில்லை என்றால், கிரேப் பன்டேஜ் (Crepe Bandage) என்று சொல்லப்படும் நெகிழ் துணிகளைக் கால்களுக்குச் சுற்றுங்கள். பகலில் இவற்றை அணியுங்கள்; இரவில் படுக்க முன்னர் மறவாமல் இவற்றை அவிழ்த்து விடுங்கள்.

காலையில் கட்டிலைவிட்டு இறங்குமுன்னரே, கட்டிலில் இருந்தபடியே கால்களை உயர்த்தி இந்த நெகிழ் துணிகளைச் சுற்றுங்கள். இத்துணியை பாதத்தை நெருங்கிய பக்கத்தில் ஆரம்பித்து, மேல் நோக்கி இறுக்கமாகச் சுற்றிக்கொண்டு வாருங்கள். இதை அணிந்தபடியே பகல் முழுவதும் நடமாடுங்கள்.

கர்ப்பகாலத்திலுண்டாகும் இந்த நாளப்புடைப்புகளைக் குணப்படுத்த சத்திரசிகிச்சை பொதுவாகச் செய்யப்படுவதில்லை. ஏனெனில் குழந்தை பிறந்தவுடன் இது பெருமளவில் தானாகவே குணமடைந்து விடும்; அல்லது சமாளிக்கக்கூடிய அளவிற்குக் குறைந்து விடும்.

ஆயினும் குழந்தை பிறந்து ஆறுமாதங்கள் சென்ற பின்னரும் இந்நாளப்புடைப்புகள் குறையாமல் இருந்தால், ஒரு சத்திரசிகிச்சை நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

உங்கள் பால் உறுப்பைச் சுற்றியும் சிலவேளைகளில் இப்படியான நாளப் புடைப்புகள் உண்டாகலாம். இவற்றிற்கு உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

தசைப்பிடிப்பு

இடையிடையே, அதிலும் முக்கியமாக இரவு நேரங்களில் நீங்கள் படுக்கையிலிருக்கும் போது, உங்கள் கால் தசைகளில் திடீரென கடும் வேதனையுடன் பிடிப்பு ஏற்படலாம். இத்தகைய தசைப்பிடிப்புகள் பெரும்பாலும் முழங்காலுக்குக் கீழ் உள்ள திரண்ட தசைகளிலும், பாதத்திலுள்ள சிறு தசைகளிலுமேயே ஏற்படுகின்றது. இந்த தசைப்பிடிப்புகள் சில நிமிட நேரங்களே நீடித்தாலும், பெரும் வேதனையைக் கொடுக்கக்கூடும்.

இப்படி ஏற்படும்போது பிடிப்பு உள்ள தசைகளை நன்றாகத் தேய்த்து 'மஸாஜ்' பண்ணிவிடுங்கள். பிடிப்பும், வலியும் பறந்தோடிவிடும். நீங்களே மஸாஜ் பண்ணலாம். முடியாவிட்டால் உங்கள் கணவரையோ அல்லது அருகிலிருக்கும் மற்றவர்களைக் கொண்டோ மஸாஜ் பண்ணிக் குணமடையச் செய்யலாம்.

இது வராமல் தடுப்பதற்காக படுக்கப் போகுமுன்னர் சிறிது தூரம் உலாவுங்கள். அல்லது படுத்தவுடன் உங்கள் கால்களை மடக்கி, நீட்டிச் சிறிது பயிற்சி செய்யுங்கள். இதனால் கால் தசைகளுக்குக் குருதிச் சுற்றோட்டம் அதிகரித்து தசைப் பிடிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

முன்பு தசைப்பிடிப்பு கல்சியம் சத்துக் குறைவினாலேயே ஏற்படுவதாக நம்பப்பட்டு அதனால் தசைப்பிடிப்பிற்கு மாற்று மருந்தாகக் கல்சியம் கொடுக்கப்பட்டது. ஆனால் கல்சியக் குறைபாடே காரணம் என்பதற்கு போதுமான சான்றுகளில்லை.

கால்வீக்கம்

கால்கள், கணுக்கால் என்பவற்றில் சிறிது வீக்கம் ஏற்படுவது கர்ப்பகாலத்தில் சாதாரணமானதே. கர்ப்பக் காலத்தில் உடலினுள்ள நீரின் அளவும், அதன் காரணமாக நாள அமுக்கமும் அதிகரிப்பதே இதற்குக் காரணமாகும். நீண்டதூரப் பிரயாணங்களின்போதும் இவ்வகை வீக்கம் ஏற்படலாம்.

நாளப்புடைப்புக்களாலும் கால் வீக்கம் ஏற்படலாம் என்பதை ஏற்கனவே அறிந்தோம்.

கால்வீக்கத்துடன், உடல் முழுவதுமான வீக்கம், முக வீக்கம் ஆகியன ஏற்படுமேயானால் அது கர்ப்பக்கால வலிப்பின் முன்நிலையின் (Pre Eclampsia) அறிகுறியாயிருக்கலாம். இதுபற்றிப் பின்னர் விபரமாகப் பார்ப்போம். எதற்கும் கால் வீக்கம் இருந்தால் உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது நல்லது.

வயிற்றில் சிறு நோ

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது உங்கள் வயிற்றில் இடையிடையே சிறு நோ அல்லது உபாதைகள் ஏற்படலாம். இது இயற்கையானதே.

ஆயினும் சடுதியான, கடுமையான நோ, வலி அல்லது குத்து ஏற்பட்டால் அது பாரதூரமான காரணத்தால் இருக்கலாம். அப்படி இருந்தால் உங்கள் வைத்தியரை விரைந்து சந்தியுங்கள்.

வெள்ளை படுதல்

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது உங்கள் பால் உறுப்பிலிருந்து சளி அல்லது வீணீர் போன்ற கசிவு ஏற்பட லாம். இப்படியான கசிவு அல்லது வெள்ளை படுதல் இயற்கையானதே. இதில் துர்மணமோ, இதனுடன் சேர்ந்து சொறிவோ நமைச்சலோ இருக்காது. இதற்கு எவ்வித வைத்தியமும் தேவையில்லை.

வெள்ளைபடுதல் துர்மணத்துடன், அல்லது வெளிறிய பச் சைநிறத்தில், அல்லது இரத்தம் கலந்த செங்கல்மங்கலாக இருந் தால் அல்லது சொறிவு, நமைச்சலுடன் இருந்தால் உடனே உங் கள் வைத்தியரைச் சந்தித்து, கட்டாயம் சிகிச்சை செய்வியுங்கள்.

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது மொனிலியா (Monilia) எனப் படும் பங்கசினாலேயே அதிகப்படியாக வெள்ளைபடுதல் ஏற்படுகி றது. இக்கிருமியால் ஏற்படும் கசிவு வெள்ளையாக தயிர் அல்லது பால் ஆடை போன்றதாக இருக்கும்.சொறிவும் அதிகமாக இருக்கும். இவ்வகையான வெள்ளை படுதல் நீரிழிவு நோயாளிகளிலும் அதிக மாகக் காணப்படும். எனவே இவ்வறிகுறிகள் இருந்தால் உங்க ளுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா என அறிய உங்கள் வைத் தியர் விரும்புவார். உங்கள் சிறுநீரை எடுத்துக் கொடுத்து பரி சோதியுங்கள்.

அத்துடன் அவ்விடங்களில் பூசுவதற்கு மை போன்ற (Gen-tion Violet) மருந்தையோ அல்லது வேறு களி மருந்துகளையோ அல்லது யோனிக்குள் வைக்கவேண்டிய மாத்திரைகளையோ தரு வார். அவற்றை அவர் சொல்லும் முறைப்படி பாவியுங்கள்.

வேறு சில கிருமித் தொற்றுகளாலும் வெள்ளைபடுதல் ஏற் படலாம். ஆயினும் அவைபற்றி இங்கு நாம் ஆராயவில்லை.

கைகளில் விறைப்பு

உங்கள் கைகளிலும், விரல்களிலும் சிறிது விறைப்பும், உணர்வு குறைவது போன்ற தன்மையும், ஊசி யால் குத்துவது போன்ற சிறு வலி யும் ஏற்படலாம். இது கர்ப்பகாலத்தில் உங்கள் உடல் பருப்ப தால், மணிக்கட்டில் உள்ள நரம்புகள் அமுக்கப்படுவதால் ஏற் படுகிறது. குழந்தை பிறந்தபின் இவை மறைந்து விடும்.

ஆயினும் இது மிகவும் கடுமையாக இருந்தால் அல்லது நுணுக்கமான வேலைகளுக்கு இடையூறாக இருந்தால் உங்கள் வைத் தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

மேலேகூறிய சிறுசிறு பிரச்சினைகள் ஆபத்தானவையல்ல ; பயப்பட வேண்டியவையல்ல. அவற்றைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலமே அவற்றிற்கான நடைமுறைச் சிகிச்சைகளையும் விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள் அல்லவா ?

தேசிய நூலகப் பிரிவு

5. அலட்சியப்படுத்தக் கூடாத அறிகுறிகள்

இதுவரையில் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சில சாதாரண பிரச்சினைகள் பற்றிப் பார்த்தோம்.

இனி நாம் பார்க்க இருப்பது சில முக்கியமான அலட்சியப்படுத்தக் கூடாத அறிகுறிகள். இத்தகைய அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் வைத்தியருடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இவ் அறிகுறிகளில் சில மிகப் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். ஆயினும் நிச்சயமாக அத்தகைய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்றும் சொல்ல முடியாது.

எனவே இந்த அறிகுறிகள் காணப்பட்ட உடனேயே உங்களுக்கோ, உங்கள் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கோ ஏதாவது ஆபத்து ஏற்படப்போகிறது என்று பயப்படாதீர்கள். அவை எவ்வித பிரச்சினையையும் கொடுக்காமல் தானாகவே மறைந்து விடலாம்; அல்லது உங்கள் வைத்தியரின் உதவியுடன் அதற்கு வேண்டிய நிவர்த்தி வைத்தியங்களைச் செய்து பாரதூரமான விளைவுகளைத் தவிர்த்து விடலாம்.

ஆகவே பயப்படாதீர்கள்; கலங்காதீர்கள்.

பல சமயங்களில் இந்த அறிகுறிகளிலும் பார்க்க,

பயமும் கலக்கமும் தன்னம்பிக்கையை இழத்தலுமே மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்த ஏதுவாகின்றன. இதற்கு ஒரு சின்ன உதாரணம் — பாம்பு கடித்து இறப்பவர்கள் மிகச் சிலர்தான். இந்தச் சிலரிலும் கூட, பெரும்பாலானவர்கள் பாம்பின் விஷத்தினால் இறப்பதில்லை. அவர்கள் பாம்பு கடித்துவிட்டதே என்ற அச்சத்தினாலும், அதிர்ச்சியாலுமே இறக்கிறார்கள். மிகமிகச் சிலரே விஷத்தினால் இறக்கிறார்கள்.

எனவே எத்தகைய அறிகுறிகளைக் கண்டாலும், பயப்படாதீர்கள். அடுத்து நீங்கள் செய்யவேண்டியது என்ன என்பது பற்றி நிதானமாகச் சிந்தித்துச் செயற்படுங்கள். உங்கள் கணவரின் ஆலோசனைகளும், உதவிகளும் உங்களுக்குப் பெருமளவில் பயன்படும். அவர் அருகில் இல்லாவிட்டால், வீட்டில் இருக்கும் உறவினர்கள் உங்களுக்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்வார்கள்தானே.

இரத்தப்பெருக்கு

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்போது சிறிதளவு இரத்தப்போக்கு இருந்தால்கூட அது அலட்சியப்படுத்தக் கூடியது அல்ல; இதை ஒரு அபாய அறிகுறியாகவே நினைக்கவேண்டும். ஆயினும் பயப்படவேண்டாம். படுக்கையில் படுத்திருந்து நல்ல ஓய்வு எடுங்கள். இத்தனையே பலருக்கு இரத்தப்போக்கு நின்றுவிடக்கூடும். ஆயினும் உங்கள் வைத்தியருக்கு உடனடியாக அறிவியுங்கள். அவர் கூறும் ஆலோசனைப்படி செய்யுங்கள்.

ஓய்வு எடுப்பதுடன், சில மாத்திரைகளையும் உட்கொள்ளும்படி உங்களுக்கு அவர் தரக்கூடும். அல்லது சில ஊசிமருந்துகளை ஏற்றக்கூடும். அல்லது உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கும்படி சொல்லக்கூடும்.

ஆயினும் சில பெண்களுக்குக் கர்ப்பம் தரித்த பின்னரும், மாதவிலக்கு வரவேண்டிய தினங்களில், ஒரிரு மாதங்களுக்கு சிறிதளவு இரத்தம் படக்கூடும். வழமையான மாதவிலக்குப் போல் அதிக இரத்தப்போக்கு இருக்காது. மிகச் சிறிய அளவிலேயே இருக்கும். 'Spoting' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுவார்கள். 'கண்ணில் கண்டது போல் பட்டது' என்று எமது பெண்மணிகள் சொல்லுவார்கள். இது ஆபத்தானது அல்ல; இயற்கையானதே; நோய் அல்ல.

மிகச் சில பெண்களிலேயே இது காணப்படும். சில நாட்கள் ஓய்வு எடுத்தால் போதுமானது. எத்தகைய சிகிச்சையும் தேவையில்லை.

முதல் ஏழு மாதங்களில் காணப்படும் இரத்தப்போக்கு, கருச்சிதைவின் (Abortion) ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம். கருச்சிதைவின்போது இரத்தப்போக்குடன், கடுமையான வயிற்று வலி, நாரி வலியும் ஏற்படும். இரத்தப்போக்குடன் கருவின் உடல் சேர்ந்த பாகங்களும் வெளியேறக்கூடும்.

இப்படியான அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதி பெறுவது அவசியம்.

கருச்சிதைவாக இருந்தால் அது பெற்றோர் ஆகவிருக்கும் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் பெரும் ஏமாற்றத்தை அளிக்கும்; கனவுகளைக் கலைய வைக்கும்; பெரும் அதிர்ச்சியாக அமையலாம். மனதைக் கவரும் பூ, பூக்கும் என்று ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது மொட்டு, திடீரென வாடி வீழ்ந்துவிடின் ஏற்படும் துயரம் அப்போது ஏற்படலாம். ஆயினும் மொட்டுக்கள் எப்பொழுதுமே வாடி வீழ்ந்து விடுவதில்லை. ஒரு மொட்டு உதிர்ந்தாலும் ஏனைய மொட்டுக்கள் நிச்சயம் அழகான மலர்களாக மலரவே செய்யும்.

இதேபோல்தான் கருச்சிதைவும் ஒருமுறை ஏற்பட்டுவிட்டால், மீண்டும் மீண்டும் அப்படியே நடக்குமோ எனப் பயப்படத் தேவையில்லை. அடுத்த கருத்தரிப்பிலேயே குறையற்ற, அழகான குழந்தை பெரும்பாலும் கிடைக்கும். இந்த உண்மையை நீங்களே பலதடவை உங்கள் சமூகத்தில் கண்டிருப்பீர்கள்.

அத்துடன் கருச்சிதைவுக்கு ஆளானவர்கள் குற்ற உணர்வுக்கு ஆட்படவேண்டியதில்லை. ஏனெனில் சிதைவாகும் கருக்கள் பெரும்பாலும் ஏதோ ஒரு குறைபாடுடன் கூடியவையாகவே இருக்கும். அவை முழு வளர்ச்சி அடையமுடியாத காரணத்தினாலேயே சிதைவாகின்றன. ஒருவேளை அவை முழு வளர்ச்சி பெற்றுப் பிறந்தாலும் கூட அங்கக் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கலாம். அப்படிப் பிறப்பதிலும் பார்க்க அவை சிதைந்துவிடுவது மேலல்லவா?

எனவே கருச்சிதைவுக்கு ஆளானவர்கள், கருச்சிதைவுக்குக் காரணம் தாங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகளைச் சரியாகக் கடைப்பிடிக்காததுதான் என்ற குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாக வேண்டியதில்லை.

கர்ப்பம் தரித்த ஏழு மாதங்களின் பின் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கு, கர்ப்பப்பையின் பிறப்பு வழியை 'நச்சுக்கொடி' (Placenta – சூல்வித்தகம்) முழுமையாகவோ அல்லது ஓரளவோ அடைத்துக் கொண்டிருப்பதால் இருக்கலாம். அல்லது 'நச்சுக் கொடி' பேறு காலத்திற்கு முன்பே கர்ப்பப் பையிலிருந்து சிறிதளவு பிரிந்ததால் இருக்கலாம். அல்லது வேறு காரணங்களாலும் இருக்கலாம். எதற்கும் உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள். அவர் பெரும்பாலும் வைத்தியசாலையில் உடனடியாக அனுமதி பெறவேண்டும் என்றே ஆலோசனை கூறுவார்.

அவரது ஆலோசனையை அலட்சியம் செய்யாது நடந்தால், சுகப் பேறு நடப்பதற்கு வேண்டிய ஆயத்தங்களை அவர்கள் செய்து, உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

உடல் வீக்கம்

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்போது கால்களில் சிறிதளவு வீக்கம் காணப்படக்கூடும் என முன்கூட்டியே பார்த்தோம். ஆனால் கடுமையான கால் வீக்கத்துடன், முகம், கைகள் மற்றும் உடல் முழுவதும் வீக்கம் தென்பட்டால் அது கர்ப்பகால வலிப்பின் முன்நிலையாக (Pre Eclampsia) இருக்கலாம். திடீரென உங்கள் கைவிரலில் உள்ள மோதிரம் இறுக்கமடைவது இதன் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

எனவே உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைத் தாமதிக்காமல் பெறுங்கள். அவர் உடனடியாக உங்கள் இரத்த அமுக்கத்தையும், உங்கள் சிறுநீரையும் பரிசோதித்துப் பார்ப்பார். ஏனெனில் இரத்த அமுக்கம் அதிகரிப்பதும், சிறுநீரில் புரதச்சத்து (Albumin) இருப்பதும், கர்ப்பகால வலிப்பின் முன்நிலையின் ஏனைய இரு அறிகுறிகளாகும்.

உடல் வீக்கம் (Oedema),

உயர் இரத்த அழுக்கம் (Hypertension),

சிறுநீரில் புரதம் (Albumin)

ஆகிய இம் மூன்றில் ஏதாவது இரண்டு இருந்தாலும் அது கர்ப்பக்கால வலிப்பின் முன்நிலை என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்நிலை இருந்தால் உங்கள் வைத்தியர், உங்களைப் பெரும்பாலும் வைத்தியசாலையில் அனுமதி பெறுமாறு ஆலோசனை அளிப்பார். ஏனெனில் இந்நிலைக்கு உடனடியாக சரியான வைத்தியம் செய்யா விட்டால், அது கர்ப்ப காலத்தின் மிக அபாயகரமான நிலையா கிய, கர்ப்பகால வலிப்பிற்கு (Eclampsia) இட்டுச் செல்லலாம்.

எனவேதான் கால்வீக்கத்துடன், உடலின் வேறு எந்தப் பகுதியில் வீக்கம் காணப்பட்டாலும் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியமாகிறது. கர்ப்பகால வலிப் பின் முன்நிலையை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துவிட்டால், அதைக் குணமாக்குவதற்கு அல்லது அதை அதிகரிக்காமல் கட் டுப்படுத்துவதற்கு தேவையான வைத்தியங்களைச் செய்யக்கூடிய தாக இருக்கும். அத்துடன் கர்ப்பக்கால வலிப்பு ஏற்படாமல் நடுக்கவும், பிரசவத்தின்போது தாய்க்கும் சேய்க்கும் எத்தகைய ஆபத்தான நிலைகள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்குமான முன்னெச் சரிக்கை நடவடிக்கைகளை வைத்தியர் எடுப்பதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

அதிக எடை அதிகரிப்பு

உடல் வீக்கமடைந்தால் உங்கள் எடையும் திடீரென அதிகரிக்கக்கூடும். பொதுவாகக் கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் எடை வாரத்திற்கு அரை (½) கிலோ கிராம் அல்லது மாதத்திற்கு இரண்டு கிலோ கிராம் வரை அதிகரிக்கக்கூடும் ஆயினும் இது மிக நிச்சயமாகக் கூறக்கூடிய அளவு அல்ல. ஏனெனில் ஆளுக்கு ஆள் உடல் எடை அதிகரிப்பில் அதிக வேறு பாடுகள் காணப்படலாம்.

எனினும் உங்கள் எடை வாரத்திற்கு 0.75 கிலோ கிராம் அல்லது மாதத்திற்கு 2½ கிலோ கிராமிற்கு மேலாக அதிகரித் தால் அது கட்டாயம் அவதானிக்கவேண்டிய ஒன்று என நிச்ச

யம் கூறலாம். எனவே வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியம்.

கடுமையான தலையிடி, தலைச்சுற்று, பார்வைக் கோளாறு, பார்வை மங்கல்

இந்த அறிகுறிகள் மிக அரிதாகவே காணப்படுமாயினும், பிரசவம் நெருங்குகிற பின் மாதங்களில் மிகவும் முக்கிய மானவை. கர்ப்பகால வலிப்பின் முன்நிலையில் இரத்த அழுக்கம் அதிகரிக்கும் என ஏற்கனவே கண்டோம். இரத்த அழுக்கம் மிகவும் அதிகரித்து, கர்ப்பகால வலிப்பு ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பத்திலேயே மேற்கூறிய குணக் குறிகள் தெரியும். இவை ஏற்பட்டால் எந்தவித தாமதமுமின்றி உடனடியாக வைத்தியசாலையில் சேர்வது அவசியம்.

பேறுகாலத்திற்கு முன்னரே பன்னீர்க்குடம் உடைதல்

பொதுவாகப் பன்னீர்க்குடம் பிரசவ வேதனை ஆரம்பித்த பின்னரேதான் உடை யும். ஆயினும் சில வேளைகளில் பிரசவ வேதனை ஆரம்பிக்க முன்னரே இது நிகழக்கூடும். பிரசவ காலம் நெருங்கிய நேரத்தில் இது உடைந்தால் அது பெரும்பாலும் பிரசவ வேதனை ஆரம்பிப்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

பிரசவ காலத்திற்கு பல நாட்களுக்கு முன்னரே இது நிகழ்ந்தால், அது பல்வேறு காரணங்களினால் இருக்கலாம். எனவே வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியம். பூரண ஓய்வு தேவை. அத்துடன் உங்கள் பாலுறுப்பின் சுத்தத்தில் மிக அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும். உடல் உறவும் தவிர்க் கப்பட வேண்டும்.

பன்னீர்க்குடம் உடைந்தால் பெருமளவு நீர் போன்ற திரவம் உங்கள் பாலுறுப்பிலிருந்து வெளியேறும். இது உங்கள் தொடைகளை நனைக்குமளவு அதிகமாக இருக்கலாம். அல்லது சிறிதளவே கசிவது போல் வெளியேறக் கூடும்.

இதை வெள்ளை படுதலிலிருந்து பிரித்தறிவது அவசியம். வெள்ளை படுதலில் சிறிதளவு திரவமே வெளியேறும். அத்துடன் இத்திரவம் தடித்த சளி அல்லது பாலாடை போல் இருக்கும்.

இவற்றை வேறுபடுத்தி அறிய உங்களுக்கு முடியுமானால், வைத்தியருக்கு விளக்கமாகச் சொல்லக்கூடியதாக இருக்கும்.

கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தையின் துடிப்பு குறைதல் அல்லது முற்றுக நின்றுவிடுதல்

கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தையின் துடிப்பை நீங்கள் 18 முதல் 20 வாரங்களில் உணரக்கூடியதாக இருக்கும். ஏற்கனவே நீங்கள் வேறு குழந்தைக்குத் தாயாக இருந்தால் பழக்கதோஷம் காரணமாக குழந்தையின் துடிப்பை ஒரிரு வாரங்கள் முன்னதாகவே உணரக் கூடியதாக இருக்கும்.

பின் மாதங்களில், இத்துடிப்பு மேலும் அதிகரிக்கும். குழந்தையின் இதமான உதை உங்களுக்கு வேதனை அளிக்காமல் ஆனந்தப்பட வைக்கும். பின் மாதங்களில் திடீரென இத்துடிப்பு மறைந்து, உங்கள் கர்ப்பப்பை ஆரவாரமற்று இருந்தால் வைத்தியரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறுவது அவசியம். அவர் கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பை அதற்கான கருவியால் (Foetal Stethescope) மூலம் கவனித்தும், கணக்கிட்டும் பார்ப்பார். அதன் மூலம் உங்களுக்கு வேண்டிய ஆலோசனைகளைக் கூறுவார்.

சிலவேளைகளில் உங்களுக்குக் குழந்தையின் துடிப்பு, உணரக்கூடியதாக இல்லாவிடினும், அல்லது அதை நீங்கள் சரியாக அவதானிக்காமல் விட்டாலும்கூட, வைத்தியருக்கு அதன் இருதயத் துடிப்பு துல்லியமாகக் கேட்கும். எனவே நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. மறுநாளோ, அடுத்தநாளோ உங்கள் சோர்ந்த மனது பூரிக்கும் வண்ணம், குழந்தையின் துடிப்பை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

ஒருவேளை அவருக்கும் குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பில் குறைவு தென்பட்டால், குழந்தையை உடனடியாகப் பிறப்பிக்க வேண்டியது அவசியமா என ஆராயக்கூடும். சில வேளைகளில் குழந்தையைக் காப்பாற்றுவதற்காக 'சிசேரியன்' சத்திர சிகிச்சை (Caesarean Section) செய்யவும் கூடும்.

பிள்ளை வயிற்றிலேயே மாண்டிருந்தால் துடிப்பு அறவே இருக்காது வைத்தியருக்கும் அதன் இருதயத் துடிப்பு கேட்காது.

ஆனால் மிக அரிய சந்தர்ப்பங்களிலேயே குழந்தை கர்ப்பப்பையிலேயே இறந்துவிடுகிறது. மிகவும் துர்ப்பாக்கியமான, மனதுக்கு வேதனை அளிக்கும் நிகழ்ச்சிதான் இது.

குழந்தை வயிற்றினுள் இறந்துவிட்டாலும், பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் பிரசவவேதனை உடனேயே ஏற்படுவதில்லை. இதனால் உயிரற்ற குழந்தையைச் சுமக்கும் அபாக்கியமான நிலைக்கு அவள் ஆளாகிறாள். அத்துடன் அறிவற்ற சில உறவினர்கள், மரணமடைந்த குழந்தை வயிற்றினுள் இருப்பதால் அதன் நஞ்சு தாய்க்கு ஊறி அவளது உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் என்ற பீதியையும் கிளப்பி விடுகிறார்கள்.

இதில் எவ்வித உண்மையும் இல்லை. தாய்க்கு மனோரீதியான குழப்பத்தைத் தவிர உடல் ரீதியான எவ்வித ஆபத்தும் ஏற்பட்டுவிடாது. உயிரற்ற குழந்தையை வெளியேற்றவே அவளது உடல் எத்தனிக்கும். பெரும்பாலும் இரண்டு வாரங்களுக்கிடையில் பிரசவவேதனை ஏற்பட்டு அக் குழந்தை பிறந்துவிடும்.

அதற்கிடையில் உயிரற்ற அக் குழந்தையை உடனடியாகப் பிறப்பிக்க வேண்டும் என்று உங்கள் வைத்தியரை நிர்ப்பந்திக்க வேண்டாம். நிர்ப்பந்தித்தாலும் அவர் அதற்கு உடன்படப் போவதில்லை; ஏனெனில் இயற்கைக்கு எதிராக அதை அவசரப்பட்டுப் பிறப்பிக்க எத்தனித்தால் தாய்க்குத் தீங்கு ஏற்படக்கூடும். □

6. இரட்டைக் குழந்தைகள்

உங்கள் வயிறு பெரிதாக இருக்கிறது. மற்றைய கர்ப்பிணிகளுக்கு இருப்பதை விடப் பெரிதாக இருக்கிறது. அத்துடன் குழந்தையின் துடிப்புக்கூட மிக அதிகமாக இருக்கிறது. மிக எளிதில் களைப்படைகிறீர்கள். நீங்கள் ஏற்கனவே தாயாகி இருந்தால் இந்த வித்தியாசங்களை இலகுவில் உணர்ந்து கொள்வீர்கள். உங்கள் உறவினர்கள்கூட மிகையாகப் பருத்த வயிற்றைக் கவனித்து உங்களுக்குத் தெரிவிக்கக்கூடும்.

இரட்டைக் குழந்தையாக இருக்குமோ என்ற சந்தேகம் எழுகிறது. உங்களது அல்லது உங்களது கணவரின் நெருங்கிய உறவினர்களுக்கு இரட்டைக் குழந்தைகள் முன்பே பிறந்திருப்பதை யாராவது நினைவுபடுத்தக்கூடும். இதனால் சந்தேகம் வலுப்பெறுகிறது. கணவன் அல்லது மனைவியின் பரம்பரையில் இரட்டைக் குழந்தைகள் இருந்தால், இவர்களுக்கும் இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம் என்பது நன்கு தெரிந்த விடயம்தான்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய எல்லா அசௌகரியங்களுமே, இரட்டைக் குழந்தைகளை சுமப்பவர்களுக்கு அதிகமாகத் தோன்றக்கூடும். எனினும் இது எல்லோருக்குமே பொருந்தும் என்று சொல்லமுடியாது. சத்தி, ஓங்காளம், எச்சில் ஊறல் போன்ற மசக்கைக் குணங்கள் அதிகமாக இருக்கக்கூடும். அதேபோல

எளிதில் களைப்படைதல், நெஞ்செரிவு, நாளப்புடைப்பு, கால்வீக்கம், மூலமூலை போன்ற சிறுதுன்பங்கள் அதிகமாகவும், அடிக்கடியும் தோன்றக்கூடும்.

இரட்டைக் குழந்தைகள்தானா என்பதை நிச்சயப்படுத்த நீங்கள் உங்கள் வைத்தியரை நாடுவீர்கள். நீங்கள் ஒழுங்காக கர்ப்பவதி நலம் பேணும் கிளினிக்குகளுக்குச் சென்று வந்து கொண்டிருந்தால், இதை உங்களுக்கு அவர் ஏற்கனவே வெளிப்படுத்தியிருக்கக் கூடும்.

பெரும்பாலும் உங்கள் சந்தேகம் பிழையாக இருக்கலாம். எனினும் இரட்டைக் குழந்தைகளைப் பெறுவது அரிதான விடயமல்ல. ஒவ்வொரு எண்பது பிரசவத்திற்கும் ஓர் இரட்டைக் குழந்தைப் பிரசவம் நிகழ்கிறது என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே உங்களுக்கு அந்தப் பாக்கியம் கிடைக்காவிட்டால் கூட இரட்டைக் குழந்தைப் பிரசவம் பற்றிச் சில முக்கிய தகவல்களை அறிந்திருப்பது அவசியமாகிறது.

குறிப்பிட்ட கர்ப்பகாலத்தில், கர்ப்பப்பை வழமையாக இருப்பதைவிட அதிகமாகப் பருத்திருப்பதைக் கொண்டு, மூன்றும், நாலாம் மாதங்களிலேயே இரட்டைக் குழந்தைகள் இருப்பதை வைத்தியர் அனுமானிக்கக் கூடும். எனினும் சில நோய்களாலும் கர்ப்பப்பை இவ்வாறு அதிகமாகப் பருத்திருக்கக் கூடும். உதாரணமாக கர்ப்பப்பையில் அதிகமாகப் பனிநீர் சேர்ந்திருந்தாலும் (Hydramnios), சில வகைக் கட்டிகளாலும் (eg: Ovarian Cyst) இது நேரலாம். சில நுண்ணிய பரிசோதனைகள் மூலம் அவரால் இவற்றை வேறுபடுத்தி உணரமுடியும்.

கரு நன்கு வளர்ச்சியடைந்த பின் 5 மாதங்களில் குழந்தைகளின் இரு தலைகள் அல்லது இரு முதுகுப்புறங்களைத் தொட்டு உணர்வதன் மூலமும், இரு குழந்தைகளினதும் இருதயத்துடிப்பு களை வெவ்வேறு இடங்களில் கேட்பதின் மூலமும் இரட்டைக் குழந்தைகள்தான் என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்வார்.

எக்ஸ்-ரே (X-ray) படம் எடுப்பதன் மூலம், இரட்டைக் குழந்தைகள்தான் என்பதை ஐயந்திரிபற நிச்சயம் செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் கர்ப்பக்காலத்தில் எக்ஸ் - ரே எடுப்பதை கூடியவரை தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் இக் கதிர்கள் கர்ப்பப்பையிலிருக்கும் குழந்தைக்கு பல்வேறு தீமைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். இத்தீயவிளைவுகள் பெரிதும் ஏற்படக்கூடிய முதல்

12 வாரங்களுக்குள் எக்காரணம் கொண்டும் எக்ஸ்-ரே எடுக்கக் கூடாது. எனவே வேறு நோய்களுக்காக வைத்தியரிடம் இக் காலத்தில் சென்றால், நீங்கள் கர்ப்பமாயிருப்பதை அவருக்குத் தெரிவியுங்கள். இரட்டைக் குழந்தைகள்தானா என்பதை நிச்ச யப்படுத்த பின் மாதங்களிலேயே பொதுவாக எக்ஸ் - ரே எடுப் பார்கள். இதனை நிச்சயப்படுத்த 28 வாரங்களுக்கு முன் எக்ஸ்-ரே எடுக்கப்படுவது உசிதமானதல்ல. குழந்தைகள் கர்ப்பப்பையில் இருக்கும் நிலையை (Position) அறியவும், அவற்றிற்கு ஏதாவது பாரதூரமான அங்கக் குறைபாடுகள் இருக்கிறதா என அறிய வும் எக்ஸ் - ரே படம் உதவும். இப்பொழுது எக்ஸ் - ரேக்குப் பதிலாக, 'அல்ராசோனிக் ஸ்கான்' (Ultrasonic Scan) போன்ற பாதுகாப்பான முறைகளைக் கையாள்கிறார்கள். இலங்கையில் கொழும்பு, கண்டி போன்ற இடங்களில் இது அறிமுகப்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

இரட்டைக் குழந்தைகள் என்றாலே பல கர்ப்பிணிகள் பயப் படுகிறார்கள். கர்ப்பமாயிருக்கும்போது ஏதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா? பிரசவத்தில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்படுமா ? குழந்தை உடல்நலக் குறைவுடன் பிறக்குமா ? புத்தி மந்தமாய்ப் பிறக்குமா? என்று சந்தேகமும், பயமும் அடைகிறார்கள்.

பெரும்பாலான சந்தேகங்களில் எதுவித உண்மையுமில்லை. ஏனையவை ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு வைத்தியர்கள் தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுப்பார்கள். அத்தகைய கர்ப்பிணிகளுக்கு மேலதிக ஊட்டச்சத்து உணவுகளையும், மேலதிக இரும்பு, கல்சியம், விற்றமின் மருந்துகளையும் வைத்தியர்கள் கொடுத்து பெரும்பாலான பாதிப்புகளை ஏற்படாமல் தடுப்பார் கள்.

கர்ப்பகால வலிப்பின் முன்நிலை, இரத்தச்சோகை, அதிக பனிநீர் சேர்தல், கர்ப்பமாயிருக்கும்போது நீட்டுப்படுதல், குழந்தை காலால் அல்லது ஏனைய முறைகளில் பிறக்க முயற் சிப்பது, பிரசவத்தின் பின் இரத்தப் போக்குப் போன்ற பிரச்சி னைகள், சாதாரண கர்ப்பத்தைவிட கூடுதலாக ஏற்படலாம்.

வைத்தியர்கள் இவற்றை எதிர்பார்த்து, அவை ஏற்படா மல் தடுக்கவும், அவை ஏற்பட்டாலும் அதனால் பாதிப்புகள் உண்டாகாமல் தடுக்கவும் வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக் கைகளை எடுப்பார்கள். அத்துடன் இரட்டைக் குழந்தைப் பிரசவங் கள் போதிய வைத்திய வசதியுள்ள வைத்தியசாலையிலேயே நடக்க வேண்டும் என்றும், ஆலோசனை கூறுவார்கள்.

ஒருமுறை இரட்டைக் குழந்தை பிறந்தவர்களுக்கு மீண் டும் அவ்வாறு பிறப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம்.

இரட்டைக் குழந்தைகள் இரண்டு வகையானவை.

பெண்ணின் இரு வெவ்வேறு கருமுட்டைகள், ஆணின் விந்துகளுடன் சேருவதன் மூலம் இரட்டைக் குழந்தைகள் உண் டாகலாம். இத்தகைய இரட்டைக் குழந்தைகளே அதிகமானவை. இக்குழந்தைகள் ஒரே பாலினராக இருக்கவேண்டும் என்பதில்லை. உருவத்திலும் அவை ஒரேமாதிரி அமைவதும் இல்லை. ஒரு குடும் பத்திலுள்ள வெவ்வேறு அங்கத்தவர்களில் காணக்கூடிய அளவு உருவ ஒற்றுமையே இருக்கும்.

பெண்ணின் ஒரு கருமுட்டை ஆணின் விந்துடன் கலந்த பின், அது இரண்டாகப் பிரிவதன் மூலம், இரண்டாவது வகை இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. இக் குழந்தைகள் ஒரே பாலினராகவே இருப்பர். உருவமும் ஒரு அச்சில் வார்த்த இரு சிலைகள் போல ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கும். அவற்றின் குண இயல்புகள் கூட ஒரே மாதிரி அமையும். இவ்வகை இரட்டைக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு சூல்வித்தகம்தான் இருக்கும்.

இரு கருமுட்டைகளிலிருந்து உற்பத்தியாகும் முன்னைய வகை இரட்டைக் குழந்தைகளுக்குத் தனித்தனியே சூல்வித்த கங்கள் (இரண்டு) இருக்கும். இதனைக் கொண்டு இரட்டைக் குழந்தைகள் எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்பதை பிரசவத்தின் போது வைத்தியர் கண்டறிய முடியும்.

இரட்டைக் குழந்தைகளின் பிரசவம், பெரும்பாலும் கணிக் கப்பட்ட தினத்திற்கு பல நாட்கள் முன்னதாகவே நிகழக்கூடும். நீங்கள் இரட்டைக் குழந்தைகளைச் சுமப்பவராக இருந்தால், பிர சவத்திற்காகச் செய்ய வேண்டிய ஆயத்தங்களையும், முன்னேற் பாடுகளையும் கடைசிவரை காலந்தாழ்த்தாது, நேரகாலத்துட னேயே செய்துவையுங்கள். □

7. கர்ப்ப காலத்தில் சில முக்கிய நோய்கள்

கர்ப்பிணியும் ஒரு சாதாரண மனித உயிர் தான். எனவே ஏனைய மனிதர்களுக்கு உண்டாகக் கூடிய அல்லது தொற்றக்கூடிய நோய்கள், கர்ப்பமாயி ருக்கும் எந்தப் பெண்ணுக்கும் உண்டாகலாம்.

ஆயினும் கர்ப்பமாயிருக்கும் போது நோயுறுவது கூடிய கவனத்தில் எடுக்கவேண்டிய ஒன்று. ஏனெனில் இந்நேரத்தில் நோய் ஏற்பட்டால் கர்ப்பமாயிருக்கும் பெண்ணின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பது மாத்திர மின்றி, அவளது பிரசவத்திலும் சிக்கல்களைக் கொடுக்க லாம்; எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து, அதன் வளர்ச்சியையும் பாதிக்கலாம்.

எனவே கர்ப்ப காலத்தில் நோய்கள் ஏற்படா மல் இருக்கக், கூடிய கவனம் செலுத்துங்கள். சரியான சுகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பெரும் பாலான தொற்று நோய்கள் தொற்றுவதைத் தடுத்து விடலாம். காய்ச்சல், தடிமன், வயிற்றோட்டம், இருமல் போன்ற தொற்று நோய்களுக்கு ஆளானவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகவேண்டாம். சுத்தமாக இருங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்திலும், உணவிலும் போதிய கவனம் செலுத்துங்கள். இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் தொற்று நோய்கள் உங்களை நெருங்காது.

கர்ப்ப காலத்தில் உண்டாகக்கூடிய எல்லா நோய்களையும் பற்றி இங்கு ஆராய்வது முடியாத காரியம். எனவே மிக முக் கியமானதும், நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியதும், நீங்கள் அறிய ஆவல்படக்கூடியதுமான சில நோய்களைப்பற்றி மாத்திரம் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

இரத்த சோகை (Anaemia)

எமது நாட்டில் பெரும்பாலான கர்ப்பிணிகளைப் பாதிப்பது இந்த நோயே. பொருள் வசதி குறைந்த வர்களையே அதிகம்பாதிக்கிறது. காரணம் அவர்களால் நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை வாங்கி உண்ண முடியாதிருக்கிறது. ஆனால் நல்ல பொருள்வசதி உள்ளவர்களையும் பல தருணங்களில் பாதிக்கிறது. இதற்குக் காரணம் சத்துள்ள உணவுகள் பற்றிய போதிய அறிவின்மை யும், கர்ப்ப காலத்தில் விதிக்கப்படும் சில பிழையான உணவுக் கட்டுப்பாடுகளுந்தான்.

உங்களுக்கு இரத்த சோகை இருந்தால் கர்ப்பக்காலத்தி லும், பிரசவ நேரத்திலும் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

* கர்ப்பக்காலத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியம் பாதிப்படையும்.
* பலவித தொற்று நோய்கள் இலகுவாகத் தொற்றக்கூடும்.
* வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பெரிதும் பாதிக்கலாம்.
* பிரசவத்தின்போது உங்களால் போதிய ஒத்துழைப்பு வழங்க முடியாமல், நீங்கள் சோர்வடையலாம்.
* கர்ப்பக்காலத்திலும், பிரசவ நேரத்திலும் உங்கள் இருத யத்தின் செயற்பாடு தளரலாம் (Heart Failure).
* இரத்தம் ஏற்றவேண்டிய (Blood Transfusion) நிலைகூட ஏற்படலாம்.

உங்களுக்கு இரத்தசோகை இருக்கிறதா என்று எவ்வாறு அறிந்து கொள்வீர்கள்?

உடலில் மெல்லிய வெளுப்புத் தன்மை ஏற்படும். உங்கள் கண்களும், நகங்களும், நாக்கும் தங்கள் சாதாரண நிறத்தை இழந்து, வெண்மை கலந்திருக்கும்.

வழமையான வேலைகளைச் செய்யக் களைப்பாக இருக்கும். இலகுவில் சோர்வடைவீர்கள். திடீரென இருக்கையை விட்டு எழுந்தால் தலை சுற்றலாம்; நடந்தால் இளைக்கலாம்; இரத்த சோகை மோசமாக இருந்தால் கால்களும் வீங்கலாம்.

இப்படியான அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்களுக்கு இரத்த சோகை என்பது நிச்சயமாகிறது. உடனடியாக வைத்தியம் செய்து அதை நிவர்த்திக்க வேண்டும். ஆயினும் இரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுப்பதே முக்கியமானது.

நீங்கள் ஒழுங்காகக் கர்ப்பவதி நலம்பேண் 'கிளினிக்'குக்குச் சென்று வந்தால், உங்களுக்கு இந்நோய் உண்டாகாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுப்பார்கள்.

அங்கு நீங்கள் முதல்முறை செல்லும்போதே, உங்கள் விரல் நுனியில் இருந்து சிறிதளவு இரத்தத்தை எடுத்து மருத்துவ ஆய்வுகூடப் பரிசோதனை மூலம் உங்கள் நல் இரத்த அளவைக் (Haemcglobin Level - Hb%) கணிப்பார்கள்.

உங்கள் இரத்த விகிதம் (Hb%)–11gm/100ml (75%) இற்கு குறைவாக இருந்தால், அதை நிவர்த்தி செய்வதற்குப் போதிய இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும் (உதாரணம்—Ferrous Sulphate, Ferrous Gluconate, Ferrous Fumarate), போலிக் அசிட் (Folic Acid) மாத்திரைகளையும் கொடுப்பார்கள்.

இரத்த விகிதம் மிகக் குறைவாகவும், பேறுகாலம் நெருங்கியும் இருந்தால் இரும்புச்சத்து மருந்தை (உதாரணம்: Imferron) ஊசி மூலம் ஏற்றுவார்கள்.

தேவை ஏற்படின் உங்கள் நல் இரத்த அளவை மீண்டும் சிலமுறை அவர்கள் ஆராய்ந்து பார்க்கக்கூடும்.

உங்களுக்கு இரத்த சோகை இல்லாவிட்டாலுங்கூட உங்களுக்கு இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளைத் தருவார்கள். ஏனெனில் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது உங்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கும், அதன் போஷாக்கிற்கு உதவும் 'நச்சுக்கொடிக்கும்', உங்கள் உடலின் தேவைகளுக்காகவும் மேலதிக இரும்புச்சத்து தேவைப்படும். இவற்றை உணவு மூலமோ மாத்திரைகள் மூலமோ அளிக்காவிட்டால், உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள இரும்புச்சத்து, முன் கூறிய தேவைகளுக்காக உறிஞ்சப்படலாம். இதனால் உங்களுக்கு இரத்த சோகை ஏற்படலாம்.

எனவே இரத்த சோகை ஏற்படாமல் இருக்க பசுங்கீரை வகைகள், முட்டை, மீன், பால், ஈரல் போன்ற ஊட்டமுள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்வதுடன், உங்கள் வைத்தியர் அல்லது குடும்பநல உத்தியோகத்தர் (Family Health Worker) கொடுக்கும் மாத்திரைகளையும் தவறாது உட்கொள்ளுங்கள்.

நீரிழிவு

கர்ப்பமாயிருப்பவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் அது மிகவும் பாரதூரமான விடயமாகும். நீரிழிவு நோயைச் சரியான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடில்,

* பெண்களுக்குக் கர்ப்பம் தங்குவது அரிது.

கர்ப்பம் தங்கினாலும் —

* கடைசி மூன்று வாரங்களில் குழந்தை வயிற்றிலேயே மடிந்து விடலாம்;
* மகப்பேற்றின் பின் தாய்க்குப் பலவித தொற்றுநோய்கள் ஏற்படலாம்.
* பாலூட்டல் பெரிதும் தடைப்படலாம்.
* அங்கக் குறைபாட்டுடனான குழந்தைகள் பிறக்கலாம்.
* குழந்தை அதீதமாக வளர்ந்து விடுவதால் (5 கிலோகிராமிற்கு மேல்) பிரசவத்தில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.
* குழந்தை உயிருடன் பிறந்தாலும், பிறந்த 48 மணி நேரத்திற்குள் சில குறிப்பிட்ட நோய்களால் இறக்கக் கூடும்.
* தாய்க்கு கர்ப்பகால வலிப்பின் முன்நிலை ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம்.

முன்பு நீரிழிவு நோய் இல்லாத பலருக்கு, கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய் தோன்றலாம்; அல்லது வெளிப்படலாம். முன்னைய கர்ப்பங்களில் நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களுக்குக்கூட பின்னைய கர்ப்பங்களில் இது ஏற்படலாம். வேறு சிலருக்கு கர்ப்பத்தின் முன் மாதங்களில் நீரிழிவு நோய் இல்லாவிட்டாலும் கூட பின்னைய மாதங்களில் இது உண்டாகலாம்.

எனவே நீரிழிவு நோயுள்ள கர்ப்பிணிகளுக்கு அதைக் கட்டுப்படுத்துவது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதேயளவு முக்கியம் சாதாரண கர்ப்பிணிகளுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா என அடிக்கடி சிறுநீரைப் பரிசோதிப்பதும் ஆகும்.

கர்ப்பவதி நலம் பேண் 'கிளினிக்'கில், நீங்கள் முதல் முறை செல்லும் போதே உங்கள் சிறுநீரில் சீனிச்சத்து இருக்கிறதா எனப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பார்கள். மீண்டும் இடையிடையே பரிசோதித்துப் பார்ப்பார்கள். உண்மையில் மாதம் ஒரு முறை இவ்வாறான பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும் எனப் பிரசவ வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஒருவேளை உங்கள் சிறுநீரில் சீனிச்சத்து இருந்தால் அது நிச்சயம் நீரிழிவு நோயைக் குறிக்கும் என்று சொல்லமுடியாது. அரிதான வேறு சில காரணங்களாலும் (eg. Lowered Renal threshold, Lactosuria) சிறுநீரில் சீனிச்சத்துக் காணப்படலாம். எனவே நீரிழிவு நோயினால்தான் சிறுநீரில் சீனிச்சத்துக் காணப்பட்டதா என நிச்சயப்படுத்துவதற்கு, இரத்தப் பரிசோதனை செய்வார்கள்.

நீரிழிவு நோய் என்பது நிச்சயமானால் அதைக் கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம். சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி, கற்கண்டு, குளுக்கோஸ் போன்ற எல்லா இனிப்பு வகைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். அத்துடன் மாச்சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும் நிறைந்த உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். புரதப் பொருட்களையும், காய்கறிவகைகளையும் அதிகம் உண்ணவேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இன்சுலின் (Insulin) ஊசி மருந்து தினமும் ஏற்றப்படும். கர்ப்பக் காலத்தில் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தப் பொதுவாக மாத்திரைகள் பாவிக்கப்படுவதில்லை.

நீரிழிவு நோயினால் குழந்தை வயிற்றிலேயே இறந்துவிடுவதைத் தடுப்பதற்காக, 37 அல்லது 38 வாரங்களிலேயே குழந்தையைப் பிறப்பிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மகப்பேற்று மருத்துவ நிபுணர் செய்வார். பெரும்பாலும் இது சத்திர சிகிச்சையாலேயே நடைபெறும்.

பாலியல் நோய்கள் (Venereal Diseases — V. D.)

பாலியல் நோய்கள் என்பன நோயுற்ற ஒரு ஆண் அல்லது பெண் இன்னொருவருடன் உடல்உறவு கொள்வதால் மாத்திரம் தொற்றும் நோய்களாகும். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற உயர்ந்த, பண்பான, தூர நோக்குடன் ஏற்படுத்தப்பட்ட சமூகக் கோட்பாட்டை அடிப்படைக் கொள்கையாக ஏற்றுக் கொண்ட தமிழ்ச்

சமுதாயத்தில் இத்தகைய நோய்கள் பரவக்கூடாதுதான். ஆயினும் கோவலன்களும், பாஞ்சாலிகளும் இன்றும் எமது சமுதாயத்தில் இருக்கவே செய்கிறார்கள். மனக்கட்டுப்பாடு அற்றவர்களும், பாலியல் உறவுகளை வியாபாரப் பொருளாக நினைப்பவர்களும் இருக்கும்வரை இந்நோய்கள் பரவுவதை தடுக்கமுடியாது.

ஏனைய பல நோய்களைப் போலவே, பாலியல் நோய்களும், தாயின் ஆரோக்கியத்தை மாத்திரமின்றி, பிறக்கப் போகின்ற குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கவே செய்யும்.

இந்நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே, வைத்தியரின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வந்தால், முறையான சிகிச்சை செய்து பூரண குணம் பெறலாம். ஆயினும் எயிட்ஸ் நோய் இதற்கு ஒரு விதிவிலக்கு.

உடலுறவின் மூலமே இந்நோய்கள் பரவுவதால், இந் நோய்கள் தொற்றுவதை மிகச் சுலபமாக தடுத்துவிடலாம். எனவே இந்நோய்கள் தொற்றாமல் இருப்பதற்கு வேண்டிய தடுப்பு முறைகளைக் கையாள்வது அவசியம்.

* திருமணத்திற்கு அப்பாற்பட்ட உடலுறவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற புனித நெறியே சிறப்பானது.
* பலருடன் பாலியல் தொடர்பு வைத்திருப்பவருடன் ஒரு போதும் உடலுறவு கொள்ளக்கூடாது.
* உடலுறவின் பின் இருபாலாரும் தத்தமது பாலுறுப்புக்களைச் சுத்தமான நீரில் நன்கு கழுவ வேண்டும்.
* உடலுறவின் போது ஆண்கள் ரப்பர் உறைகளை (Condoms) அணிவதன் மூலம் இந்நோய்கள் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.
* நோயுற்றவர்கள் உடனடியாகச் சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
* நோயுற்றவரின் கணவன் அல்லது மனைவியும் அவருடன் உடலுறவு கொண்ட ஏனையவர்களும் சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

இந் நோய்களுக்கு உடனடி சிகிச்சை செய்வதன் மூலம்,

72295

நோயைக் குணமாக்குவதுடன், அதனால் ஏற்படக்கூடிய பாரிய விளைவுகளையும் தவிர்க்கலாம்.

முக்கிய சில பாலியல் நோய்கள் பற்றி மாத்திரம் இங்கு பார்ப்போம்.

(I) மேக வெட்டை நோய் (Gonorrhoea)

இதுவே இலங்கையில் மிக அதிகமாகக் காணப்படும் பாலியல் நோயாகும். இந்நோய் ஆண்களுக்குக் கடுமையான சலக் கடுப்பை உண்டாக்குவதுடன், பாலியல் உறுப்பிலிருந்து சீழ் போன்ற திரவத்தையும் சுரக்கச் செய்யும். பெண்களுக்கும் இதே அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். ஆயினும் 30%மான பெண்களுக்கு எவ்வித அறிகுறியும் இருக்காது.

இந் நோய் சிலருக்கு மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கலாம்.

குழந்தை பிறக்கும்போது, இந்நோய்க்கிருமி குழந்தையின் கண்களில் தொற்றிக் கண்நோயை ஏற்படுத்தும். சிலவேளைகளில் குழந்தையின் பார்வையைப் பாதிக்கலாம்.

இந்நோய் இருப்பவர்களும், இந்நோய் தனக்குத் தொற்றியிருக்கக்கூடும் என்று சந்தேகப்படுபவர்களும் உடனடியாகச் சிகிச்சை செய்வது அவசியம்.

(II) மேகப் புண் நோய் (Syphilis)

கர்ப்பக்காலத்தில் இந்நோய் இருந்தால் அது பல பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

நோயுற்றவருடன் உடலுறவு வைத்த 2 — 5 வாரங்களில் இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் தோன்றும். இந்நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாக பரு, கொப்பளம் அல்லது கிரந்திப்புண், பாலுறுப்பில் தோன்றும். இப் புண்கள் வலிப்பதோ எரிவதோ இல்லை. அத்துடன் பாலுறுப்பிற்குச் சற்று மேல் இரு பக்கங்களிலும் கடினமான நெறிகள் (Lymph Nodes) தோன்றும் இந் நெறிகளும் வலிப்பதில்லை.

மேற்கூறிய புண்கள் எவ்வித வைத்தியமும் இன்றித் தானாகவே சில நாட்களில் மறைந்துவிடும். ஆயினும் கிருமிகள் உடல் பூராகவும் பரவி இருதயநோய், கைகால்கள் வலுவிழத்தல், புத்தி சுவாதீனம் போன்ற பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

புண்கள் வலியின்றி இருப்பதும், தானாகவே மறைந்து விடுவதும் மிகவும் ஆபத்தான அம்சங்கள். ஏனெனில் பலரும் இவ் வறிகுறிகளை அலட்சியப்படுத்தி வைத்தியம் செய்யாமல் விட்டு விடக்கூடும். இதனால் நோய் உடல் முழுவதும் பரவிவிடும்.

நோய்க்கான அறிகுறிகள் தோன்றினால் அல்லது நோயுற்ற வருடன் உடலுறவு வைத்திருந்தால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள். புண்ணில் இருந்து வடியும் நீரை மருத்துவ ஆய்வுகூடப் பரிசோதனை மூலம் ஆராய்ந்து நோய் இருப்பதை நிச்சயப்படுத்தலாம்.

உடலில் எந்தவித அறிகுறி இல்லாவிடினும் இரத்தப் பரிசோதனை (VDRL) மூலம் நோய் இருப்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்போது இந்நோய் ஏற்பட்டால் பல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

* கருச்சிதைவு (Abortion) ஏற்படலாம்.
* குழந்தை வயிற்றிலேயே இறந்து பிறக்கலாம். (Stil Birth)
* குழந்தை குறித்த காலத்திற்கு முன்னரே குறைமாதப் பிரசவமாகலாம். அதனால் குழந்தை இறந்தும் விடலாம்.
* அங்கக் குறைபாடுடனை குழந்தைகள் பிறக்கலாம்.
* நோய்க்கான அறிகுறிகளுடன் குழந்தை பிறக்கலாம். அல்லது பிறந்த சில காலத்தின் பின் அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

எனவேதான் இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக வைத்தியம் செய்வதும், நோய்க்கான அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டால்கூட இந் நோய் இல்லை என்பதை இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் நிச்சயப்படுத்துவதும் அவசியமாகிறது.

(III) எயிட்ஸ் (AIDS)

இந்நோயால் மிகச் சிலரே இதுவரையில் இலங்கையில் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஈழத் தமிழ் மக்களிடையே இன்னமும் இது கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

எனினும் எமது இளைஞர்களும், யுவதிகளும் பெருமளவில் வெளிநாடுகளில் வேலைசெய்வதாலும், அவர்கள் அடிக்கடி தாய

கம் வந்து திரும்புவதாலும் இந்நோய் எமது பகுதிகளில் பரவக்கூடிய காலம் வெகுதூரத்தில் இல்லை. எனவே இந்நோய் பற்றி சிறிதளவாவது அறிந்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகிறது.

இந்நோய் Aquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) என ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படுகிறது. H I V (Human Immune deficiency Virus) என்ற வைரஸ் மூலம் உடலுறவின்போது பரவுகிறது. நோயுற்றவருக்கு ஏற்றிய ஊசியை கிருமி நீக்கம் செய்யாமல் மற்றவர்களுக்கு ஏற்றுவதாலும் (Blood Transfusion) இந்நோய் பரவலாம்.

மனித உடலுக்குத் தொற்றுநோய்கள் தொற்றுவதைத் தடுப்பதற்கான 'நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி' இருக்கிறது. இந் 'நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி' யை எயிட்ஸ் நோய் நிர்மூலமாக்குகிறது. இதனால் இந்நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்குப் பலவிதமான தொற்று நோய்கள் ஏற்பட்டு அவர்கள் விரைவிலேயே மரணமடைவர்.

எயிட்ஸ் நோய், குழந்தை வயிற்றில் வளரும்போதோ அல்லது பிரசவத்தின்போதோ தாயிலிருந்து குழந்தைக்குப் பரவுகிறது.

நோயுற்றிருந்தாலும் அதன் அறிகுறிகள் வெளிப்படாத சில பெண்களுக்கு, கர்ப்பந் தரித்திருக்கும்போது அந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் முதன் முதலாகத் தோற்றக்கூடும்.

இந்நோய் உள்ள பெண்கள், அல்லது இந்நோய் தனக்குத் தொற்றியிருக்கக் கூடும் என்று சந்தேகப்படும் பெண்கள் கர்ப்பம் தரிப்பதைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

எயிட்ஸ் நோயைக் குணமாக்கக்கூடிய மருந்துகள் இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இதனால் இந்நோயுற்றவர்கள் மரணமாவதைத் தடுக்க முடியாதிருக்கிறது.

எனவே இந்நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளையே இப்பொழுது எடுக்கக்கூடியதாயிருக்கிறது. எனவே,

* எயிட்ஸ் நோயாளருடன் உடலுறவு கொள்ளக்கூடாது.
* பாலுறவின்போது ரப்பர் உறைகளை (Condoms) எப்போதும் உபயோகிப்பது நல்லது.

* ஊசிகளை ஏற்றும்போது அவற்றைச் சரியான முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்யவேண்டும்.
* இரத்ததானம் செய்பவர்களுக்கு எயிட்ஸ் நோய் இல்லை என்பதை நிச்சயம் செய்ய வேண்டும்.

ஜெர்மன் சின்னமுத்து (German Measles-Rubella)

இது கடுமையான நோய் அல்ல. காய்ச்சலுடன், கழுத்திற்கும் தலைக்கும் பின்புறத்தில் நெறிகளும் காணப்படும். பருக்கள் நெற்றியிலும், கழுத்தின் பின்புறத்திலும் ஆரம்பித்து உடல் முழுவதும் பரவும். இரண்டு மூன்று தினங்களில் தானாகவே இந்நோய் குணமாகிவிடும்.

இந்நோய் கர்ப்பந் தரித்திருக்கும் முதல்மூன்று மாதங்களில் தாய்க்கு உண்டானால் கர்ப்பத்தில் வளரும் குழந்தையை வெகுவாகப் பாதிக்கும். குழந்தைக்கு இருதய நோய்கள், பார்வைக் குறைபாடு, காது கேட்காமை, மூளை வளர்ச்சிக் குறைபாடு போன்ற பாரிய நோய்கள் ஏற்படலாம்.

பொதுவாக இந்நோய் சிறுவயதிலேயே பெரும்பாலானவர்களைப் பீடித்து விடுவதால், வயது வந்தவர்களுக்கு உண்டாவது குறைவு. எனினும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இந்நோயுள்ளவர்களிடமிருந்து விலகி இருக்கவேண்டும்.

இந்நோய்க்கு எதிரான தடுப்பூசி (Vaccine) இப்பொழுது வெளிநாடுகளில் கிடைக்கிறது. இன்னமும் இலங்கையில் கிடைப்பதில்லை. இது பொதுவாக இளம் பெண்களுக்கே ஏற்றப்படுகிறது.

சின்னமுத்து (Measles)

சின்னமுத்து குழந்தைகளுக்கு பலவித ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய். இதற்கான தடுப்பூசி இப்பொழுது குழந்தைகளுக்கு ஒன்பதாம் மாதத்தில் ஏற்றப்படுகிறது.

பெரியவர்களுக்கு இந்நோய் அதிக பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தாது. கர்ப்பிணிகளுக்கு இந்நோய் ஏற்பட்டாலும், வயிற்றில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துவதாக இன்னமும் நிரூபிக்கப்படவில்லை.

அதிக ஆபத்தற்ற நோய். தாய்க்கு இந்நோய் ஏற்பட்டால் குழந்தை இந்நோயுடனேயே பிறக்கலாம்.

சின்னம்மை (Chicken Pox)

கருச்சிதைவு, குறைமாதப் பிரசவம், அங்கக் குறைபாடுகளுடைய குழந்தைகள் போன்ற பாரதூரமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதில்லை.

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்போது இந்நோய் ஏற்பட்டால், கர்ப்பத்தில் வளரும் குழந்தைக்குப் பலவித பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம்.

நெருப்புக் காய்ச்சல் (Typhoid Fever)

கருச்சிதைவு, குழந்தை வயிற்றிலேயே மரணமுற்றுப் பிறத்தல் (Stillbirth), குறைமாதப் பிரசவம் போன்ற பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம். □

8. உங்கள் இரத்தப் பிரிவு

நீங்கள் கர்ப்பவதி நலம்பேண் 'கிளினிக்' குக்குச் செல்லும்போது உங்கள் இரத்தப் பிரிவை (Blood-Group) சோதிப்பார்கள் என முன்னரே அறிந்தோம். ஏற்கனவே உங்கள் இரத்தப் பிரிவை வேறு காரணங்களுக்காகவோ அல்லது முன்னைய கர்ப்பத்தின் போதோ சோதித்து அறிந்ததற்கான சான்றுகளை வைத்திருந்தால், மீண்டும் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில் எவருடைய இரத்தப் பிரிவும் காலவோட்டத்தினால் மாறுவதில்லை.

மனிதர்களுடைய இரத்தம் நான்கு பெரும் பிரிவுகளாக உள்ளன.

A
B
AB
O

என்பனவே அவை. இவை ஒவ்வொன்றும் மேலும் இரு உபபிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த உபபிரிவுகள் Rh என்னும் காரணியை அடிப்படையாக வைத்தே பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

Rh என்ற காரணி இருப்பின் Rh (+) – Rh (Positive)
Rh என்ற காரணி இல்லாவிடில் Rh (—) – Rh Negative)

இந்த Rh என்ற உப பிரிவே கர்ப்பந் தரித்திருக்கும்போது முக்கியமானதாகும். தாயின் இரத்தப் பிரிவு Rh (—) ஆக இருந்தால் அது முக்கிய கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டியது.

தாய் Rh (—) ஆக இருந்து, வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தை Rh (+) ஆக இருந்தால் சில பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். குழந்தையின் குருதி, தாயின் குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் கலந்துவிட்டால் தாயின் உடலில் Rh (+) காரணிக்கு எதிரான நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் (Anti Body) உண்டாகும். பின் இந்த நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் நச்சுக் கொடியூடாக குழந்தையின் குருதியை அடைந்தால், அது குழந்தையின் செங்குருதித் துணிக்கைகளை அழிக்கும் (Haemolysis). இதனால் குழந்தைக்குப் பலவித பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

* கருச்சிதைவு ஏற்படலாம்:
* குழந்தை வயிற்றிலேயே இறந்து விடலாம்.
* குழந்தை பிறந்த சிறிது நேரத்தில் இறந்து விடலாம்.
* கடும் இரத்த சோகையுடனும், கடுமையான செங்கண்மாரியுடனும் பிறக்கலாம். இதனால் குழந்தை இறக்கலாம். தப்பினாலும் மூளை வளர்ச்சி பாதிப்படையலாம்.
* மிக அரிதாக குழந்தை சுகமாகப் பிறக்கலாம்.

சாதாரண கர்ப்பத்தின்போது குழந்தையின் குருதி, தாயின் இரத்தத்துடன் கலப்பதற்கு வாய்ப்புகள் இல்லை. எனவே முதற் குழந்தை பொதுவாக எந்தவித பிரச்சினையும் இன்றிப் பிறந்து விடும்.

சாதாரண பிரசவத்தின்போதும், சத்திர சிகிச்சைமூலம் பிரசவம் (Caesarean Section) ஆகும்போதும், கருச் சிதைவின் போதும் குழந்தையின் இரத்தம், தாயின் இரத்தத்துடன் கலக்கும் அபாயம் இருக்கிறது. எனவே பின்னைய கர்ப்பங்களில் குழந்தைக்கு ஆபத்து வரவரக் கூடிக்கொண்டே போகலாம்.

இந்த ஆபத்துக்களை முன்கூட்டியே தடுப்பதற்காகத்தான் ஒவ்வொரு கர்ப்பிணியின் இரத்தப்பிரிவும் பரிசோதிக்கப்படுகிறது.

தாயின் இரத்தப் பிரிவு Rh (-) ஆக இருந்தால், வேறு சில இரத்தப் பரிசோதனைகளும் (Rh antibody) செய்யப்பட்டு குழந்தையின் வளர்ச்சி கணிக்கப்படும். குழந்தைக்கு ஆபத்து அதிகரித்துக் கொண்டு போனால், குழந்தையை 35 வாரமளவிலேயே வைத்தியர்கள் பிறப்பிக்கவும் கூடும்.

Rh (-) ஆன தாய்க்கு குழந்தை எந்தவித ஆபத்துமின்றிச் சுகமாகப் பிறந்தாலும், குழந்தை பிறந்த உடனேயே நச்சுக் கொடியிலிருந்து அதன் இரத்தப் பிரிவு பரிசோதிக்கப்படும். அதன் இரத்தம் Rh (+) ஆக இருந்தால், தாய்க்கு காமா குலோபுலின் (Gamma-Globulin) என்ற ஊசி மருந்தைக் குழந்தை பிறந்த 48 மணி நேரத்திற்குள் ஏற்றுவார்கள். இந்த ஊசி மருந்தை ஏற்றினால் அடுத்த முறை கர்ப்பம் தரிக்கும்போதும், குழந்தைக்கு ஆபத்து ஏற்படாது.

குழந்தையின் இரத்தத்தைப் பரிசோதிக்கும் போது அதன் இரத்த அளவையும் (Hb%), அதன் இரத்தத்தில் உள்ள பித்தத்தின் அளவையும் (Serum Bilirubin) பரிசோதிப்பார்கள். இவை திருப்திகரமாக இல்லாவிட்டால், குழந்தையைக் காப்பாற்றுவதற்காக அதற்கு இரத்த மாற்றீடு (Exchange Transfusion) செய்வார்கள்.

எனவே உங்கள் இரத்தப் பிரிவை அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியமாகிறது. உங்கள் இரத்தப் பிரிவு Rh (-) ஆக இருந்தால், கர்ப்பத்தில் உள்ள குழந்தை சுகமாகப் பிறப்பதற்கும், எதிர்காலத்தில் கர்ப்பம் தரிக்கும்போது பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கும் வேண்டிய தடுப்பு நடவடிக்கைகளை உங்கள் வைத்தியர் செய்வதற்கு அது உதவியாயிருக்கும்.

உங்கள் இரத்தப் பிரிவை அறிந்து வைத்திருந்தால் நீங்கள் இரத்ததானம் (Blood Donation) செய்யும் போதும், உங்களுக்கு இரத்த மாற்றீடு (Blood Transfusion) தேவைப்பட்டாலும், உங்கள் இரத்தப் பிரிவை பரிசோதித்து அறிய வேண்டிய கால விரயத்தைத் தவிர்க்க முடியும். □

9. குழந்தைக்கும் உங்களுக்குமாகச் சேகரிக்க வேண்டியவை

பிரசவத்திற்கான காலம் நெருங்கும் போது நீங்கள் பல விடயங்களை ஆயத்தம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் தங்கியிருக்கப் போகும் இடத்தைத் தயார் செய்யவேண்டியிருக்கும்; பிரசவத்தின் போதும், பின் பாலூட்டும் காலத்திலும் நீங்கள் அணிய வேண்டிய உடைகளை ஆயத்தம் செய்ய வேண்டியிருக்கும்; அக்காலத்தில் உங்களுக்கு தேவைப்படக் கூடிய ஏனைய பொருட்களை முன்கூட்டியே வாங்க வேண்டியிருக்கும்; அத்துடன் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான பொருட்களையும் சேகரிக்க வேண்டியிருக்கும்.

ஒரு சிலர் குழந்தை பிறந்தபின், அந்நேரத் தேவைக்கேற்ப அவற்றை வாங்கலாம் என்று விட்டு விடுவார்கள். ஆயினும் உங்களுக்கு அவற்றை வாங்கக்கூடிய பணவசதியும், ஆர்வமும் இருந்தால், அவற்றை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு வாங்குவது சிறப்பாக இருக்கும். ஏனெனில் குழந்தை பிறந்தபின் உங்களுக்கு இவற்றைத் தேடிச் சேகரிக்கக்கூடிய ஓய்வு இருக்காது.

இங்கு நாங்கள் குறிப்பிட இருக்கும் பொருட்கள் எல்லாமே உங்களுக்குத் தேவையாக இருக்கும் என்று சொல்லமுடியாது. ஒவ்வொருவரின் தேவைகளும், விருப்பங்களும் ஒரே விதமாக இருக்கும் என்றும் சொல்ல முடியாது. எனவே இதை ஒரு வழிகாட்டியாக எடுத்துக்கொண்டு உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

இடம்

மகப்பேற்றின் பின், வீட்டின் எந்தப் பகுதியில் உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் வசிக்கப் போகிறீர்கள் என்பதை முன்கூட்டியே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வீடு பெரிதாக இருந்தால் இதற்கென ஒரு தனி அறையை ஒதுக்கலாம். அது முடியாவிடில் உங்கள் வீட்டின் ஏதாவது ஒரு பகுதியை இதற்கென தயார் செய்யுங்கள்.

பலரும் அடிக்கடி வந்து நடமாடும் இடமாகவோ, அல்லது வெளியிலிருந்து வருபவர்கள் வீட்டிற்குள் வந்தவுடன் நேரடியாகச் செல்கின்ற இடமாகவோ இது இருக்கக்கூடாது. ஏனெனில் அவர்கள் தடிமன், காய்ச்சல், அல்லது வேறு ஏதாவது தொற்று நோயுடையவர்களாக இருந்தால் குழந்தைக்கும் அது சுலபமாகத் தொற்றிவிடும்.

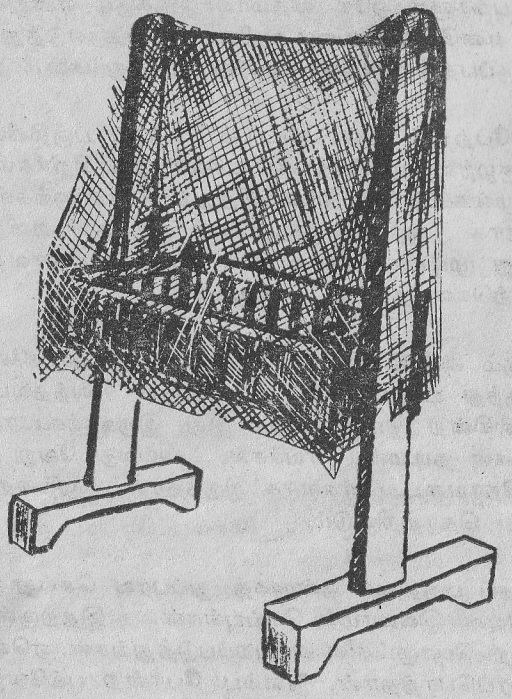
இந்தப் பகுதியை நன்றாகத் துப்பரவு செய்து தூசி, அசுத்தம் முதலியன இல்லாமல் செய்யுங்கள். இதற்குள் இருக்கும் தேவையற்ற பொருட்களை அப்புறப்படுத்துங்கள். ஏனெனில் அவற்றிற்குள் கரப்பொத்தான், நுளம்பு போன்ற பல்வேறு பூச்சிகள் ஒளிந்திருக்கக்கூடும். அவற்றினால் உங்கள் குழந்தைக்குத் தீமை விளையலாம்.

நீங்கள் தயார் செய்யும் இடம் துப்பரவாக இருப்பதுடன் காற்றோட்டமும், போதிய வெளிச்சமும் உள்ள இடமாக இருப்பது அவசியம்.

தொட்டில்

உங்கள் குழந்தை படுப்பதற்கான ஒரு படுக்கை தயார் செய்யப்பட வேண்டும். அது தொட்டிலாக இருந்தால் பல விதங்களில் பிரயோசனமாக இருக்கும், குழந்தை புரண்டு கீழே விழுந்துவிடாமல் அதன் அடைப்புத் தடுக்கும். அத்துடன் காற்றோட்டமாகவும் இருக்கும்.

அத்துடன் தொட்டிலின் மெதுமையான ஆட்டம், உங்கள் இனிமையான தாலாட்டுடன் குழந்தைக்கு இதமான தூக்கத்தை வரவழைக்கவும் உதவும்.



நுளம்பு வலை

இப்பொழுது நுளம்பில்லாத இடமேஇல்லை. நுளம்பினால் மலேரியா, மூளைக்காய்ச்சல் போன்ற பல நோய்கள் உங்கள் குழந்தைக்குத் தொற்றக் கூடும். எனவே நுளம்பு வலையை உபயோகித்து உங்கள் குழந்தைக்கு நுளம்பு கடியாமல் தடுக்கவேண்டும்.

மெத்தை

குழந்தையின் மிருதுவான உடலுக்கு, மெதுமையான மெத்தை மிகவும் இதமாக இருக்கும். மெத்தை மெதுமையாக இருக்கவேண்டும். ஆனால் நெகிழ்ந்து சுருளும் வண்ணம் இருக்கக் கூடாது.

பஞ்சுமெத்தை நல்லது. ஆனால் பஞ்சு திரண்டு மேடும் பள்ளமுமாக இருந்தால் குழந்தைக்கு அசௌகரியமாயிருக்கும். எனவே பஞ்சு அங்குமிங்கும் ஓடாதபடி மெத்தையில் இடையிடையே குத்தூத்தையல் போடுவது அவசியம்.

அதிமென்மையான ரப்பர் மெத்தைகள் (Foam Rubber Mattress) மிகவும் பொருத்தமானவை. ஆனால் இவை மிக அதிக விலையுடையவை என்பதால் எல்லோராலும் வாங்கமுடியாது.

இவை எல்லாவற்றையும் விட மலிவானதும், எமது சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றதுமான மெத்தையை நீங்களே தயார் செய்யலாம். ஒரு பழைய படுக்கை விரிப்பை (Bed Sheet) பல முறை மடித்து மெத்தை போன்ற உருவமாக்கி, நல்ல உறையும் போட்டுவிட்டால் சிறந்த மெத்தையாகி விடுகிறது.

ரப்பர் அல்லது பிளாஸ்டிக் விரிப்புகள்

குழந்தை அடிக்கடி சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிப்பதால், மெத்தை அசுத்தமடைந்து, துர்நாற்றம் வீசுவதைத் தடுப்பதற்கு இது உதவும். துர்நாற்றம் இலையான், கரப்பொத்தான் போன்ற பூச்சிகளையும் கவரும். அடிக்கடி தோய்க்கவேண்டி இருக்குமாகையால் குறைந்தது இரண்டு விரிப்புகள் தேவை.

இவ்விரிப்புகள் பெரிதாக இருப்பது விரும்பத்தக்கது. ஏனெனில் அதன் ஓரங்களை மெத்தைக்கு அடியில் செருகக் கூடியதாக இருந்தால் மெத்தை சிறுநீரால் நனைவதைத் தடுக்கமுடியும்.

படுக்கை விரிப்புகள்

குழந்தையை மேற்கூறிய ரப்பர், அல்லது பிளாஸ்டிக் விரிப்புகளில் நேரடியாகப் படுக்கவைக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அது குழந்தையின் உடலுக்குச் சூடாக இருக்கும்; வியர்வையையும் உறிஞ்சாது. தோல் வியாதிகளையும் ஏற்படுத்தலாம்.

எனவே அவற்றின் மேல் மெல்லிய பருத்தியிலான படுக்கை விரிப்புகளை விரித்து அதன் மேல் குழந்தையைக் கிடத்தவேண்டும்.

இவற்றை அடிக்கடி தோய்த்து அலம்பவேண்டி இருக்குமாதலால், குறைந்தது ஆறு விரிப்புகளாவது உங்களுக்குத் தேவைப்படும். பழைய வேட்டிகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

குளிப்பாட்டும் பேசின்

உங்கள் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவதற்கு ஒரு பேசின் தேவைப்படும். இது குறைந்தது 18 அங்குல விட்டம் உள்ளதாக இருக்கவேண்டும். பிளாஸ்டிக் பேசின் போதுமானது. இப்பொழுது குழந்தைகளைச் செவ்வனே இருத்தி வைத்துக் குளிப்பாட்

டக் கூடிய விசேட 'பாத் டப்கள்' (Bath Tub) கிடைக்கின்றன. உங்கள் பொருளாதாரம் இடம் கொடுத்தால் இவற்றை வாங்கலாம்.

கட்டும் துணிகள் (Napkins)

எமது சூடான சீதோஷ்ண நிலைக்கு பருத்தித் துணியினால் ஆன கட்டும் துணிகளே பொருத்தமானவை. பழைய வேட்டித் துணிகளை இதற்குப் பயன்படுத்தலாம். ஏனெனில் அவை மிருதுவாய் இருப்பதுடன் நீரையும் இலகுவில் உறிஞ்சும் தன்மை கொண்டவை; காற்றோட்டத்திற்கும் உகந்தவை.

துணிகள் கிட்டத்தட்ட 3/4 மீற்றர் அகலத்தில் வெட்டப் படவேண்டும். இப்படியாக இரண்டு டசின் கட்டும் துணிகளாவது தயாரித்து வைத்திருங்கள்.

பூட்டூசிகள் (Nappy Pins)

மேலே கூறிய கட்டும் துணிகளை பிள்ளைகளுக்குக் கட்டி, அவை கழன்றுவிழாதிருக்க ஊசிகள் குத்தப்பட வேண்டும். சாதாரண ஊசிகள் (Saftey pins) போதிய பாதுகாப்பை அளிக்கமாட்டா. ஏனெனில் அவை தற்செயலாகக் கழன்று விட்டால் குழந்தைக்குக் குத்தி விடும். குழந்தைகளுக்கென விசேட பூட்டும் வசதியுள்ள ஊசிகள் கிடைக்கின்றன; இவற்றையே வாங்கி வையுங்கள்.

குழந்தைக்கான ஆடைகள்

வெய்யில் காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு ஆடையே வேண்டியிருக்காது. ஆயினும் சில ஆடைகளாவது தேவைப்படும். இவற்றைத் துல்லியமான பருத்தித் துணியிலேயே தைத்து வையுங்கள். அவற்றையும், சுலபமாக அணியவும் கழற்றவும் கூடிய விதத்தில் திறந்த சட்டைகளாகத் தையுங்கள். அத்துடன் குழந்தை கை, கால் ஆட்டி விளையாடுவதற்கு இடைஞ்சலாக அவை இறுக்கமாக இருக்கக்கூடாது.

குளிர் காலத்திற்கு இரண்டு சோடி கம்பளி உடைகள் தேவையாயிருக்கும்.

தலையணை தேவையில்லை

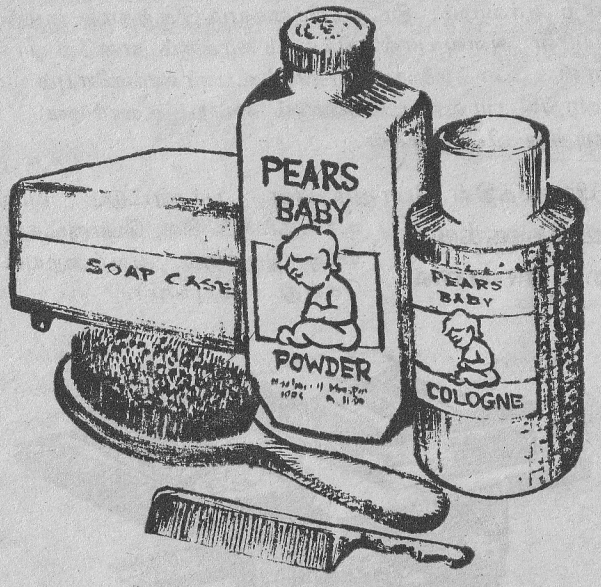
குழந்தைகளுக்குத் தலையணை தேவையில்லை. தலையணை இல்லாமலே சுகமாகத் தூங்குவார்கள். தலையணை சில தருணங்களில் ஆபத்தானதும் கூட. சிறிய தலையணை குழந்தையின் கை கால் ஆட்டத்தினாலோ அன்றி வேறு ஏதாவது தவறினாலோ

குழந்தையின் முகத்தின் மேல் வீழ்ந்து விட்டால், குழந்தை மூச்சுத்திணறி இறந்துவிடக்கூடும். எனவே தலையணையைத் தவிருங்கள்.

துவாய்

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டிய பின்னும், உடல் கழுவிய பின்னும் துடைப்பதற்கான துவாய் தேவை. இது மிக மிருதுவானதாக இருப்பது அவசியம்; இல்லையேல் குழந்தையின் மிருதுவான சரீரத்தை அது நோகச் செய்து விடும்.

ஏனைய பொருட்கள்



(அ) சோப் (Soap) : காரமான இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்காத ஏதாவது ஒரு மென் சவர்க்காரம்.

(ஆ) பிரஷ் (Brush) : மென்மையான தும்புகளைக் கொண்ட பிரஷ் குழந்தையின் தலை முடியை வார உதவும்.

(இ) பவுடர் (Powder) : ஏதாவது ஒரு பேபி பவுடர்.

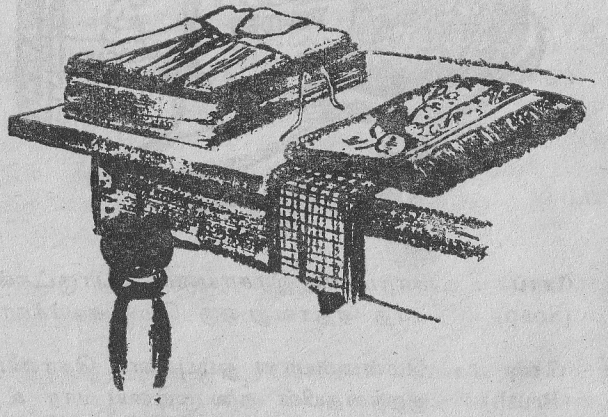
(ஈ) லோஷன் (Baby Lotion) : மிக அவசியமானது அல்ல. ஆயினும் சொர சொரப்பான தோலை உடைய பிள்ளைகளின் சருமத்தை ஈரலிப்பாக்க உதவும்.

பாற்போத்தல், அதற்கான சூப்பிகள் (Nipples) பால்மா போன்றவை பற்றி நான் எதுவுமே சொல்லவில்லை என்று யோசிக்கிறீர்களா?

குழந்தைக்கு உகந்த பால் தாய்ப்பாலே. எனவே அதையே உங்கள் குழந்தைக்கும் ஊட்டுங்கள். 'எனக்குப் பால் சுரக்காவிட்டால் என்ன செய்வது' என்று யோசிக்கிறீர்களா? பால் நிச்சயம் சுரக்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு உங்கள் பாலையே ஊட்டவேண்டும் என்ற ஆர்வமும், திடநம்பிக்கையும் இருந்தால் குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு பால் நிச்சயம் சுரக்கும். எனவே பால் ஊட்டுவதற்கான போத்தலையும் ஏனைய உபகரணங்களையும் முன்கூட்டியே வாங்கி பாலூட்டவேண்டும் என்ற உணர்வை நீங்களே மழுங்கடித்து விடாதீர்கள்.

உங்களுக்குத் தேவையானவை

பிரசவத்தின் போதும் பின் பாலூட்டும் காலத்திலும் உங்களுக்கும் சில பொருட்கள் தேவையாக இருக்கும். அவற்றையும் தயார் செய்து வையுங்கள்.



உதாரணமாக பிரசவ நேரத்தின்போது உங்களுக்குச் சில நீளப்பாவாடைகள் அல்லது லுங்கி போன்ற துணிகள் அல்லது

நூல் சேலைகள் தேவையாக இருக்கும். அத்துடன் படுக்கைச் சட்டைகள் (Bed Jacket) கட்டாயம் தேவை. சுகாதாரத் துண்டுகள் (Sanitary Pads) கட்டாயம் தேவைப்படும் என்பதால் அதில் ஒரு பெட்டி வாங்கி வையுங்கள்.

பாலூட்டும் காலத்திற்கு ஏற்ற பெரிய மார்புக் கச்சைகள் (Brassiere) தேவைப்படும். அத்துடன் பாலூட்டுவதற்கு ஏற்ப முன் பக்கத்தால் திறக்கக்கூடிய சட்டைகளைத் தயார் செய்து வையுங்கள். உங்களுக்கும் சவர்க்காரம், பவுடர், சோப், சீப்பு போன்ற பொருட்களும் தேவைப்படும்.

வைத்தியசாலையில் தங்கியிருக்கும் போது உங்கள் உபயோகத்திற்கான காலணிகள் அவசியம். அதையும் மறந்துவிடாதீர்கள். □

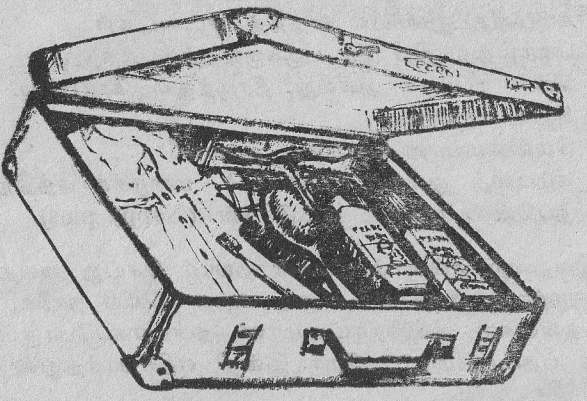
10530.c

10. வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டியவை

நீங்கள் பிரசவத்திற்காக வைத்தியசாலை செல்லும் போது பல பொருட்களை எடுத்துச் செல்லவேண்டியிருக்கும். நாங்கள் முன்பு குறித்த பொருட்களை எல்லாம் எடுத்துச் செல்வது அசாத்தியமானதும் அவசியமற்றதுமாகும். மிக அத்தியாவசியமானவற்றை எடுத்துச் செல்லுங்கள். இவற்றை பிரசவ வேதனை ஆரம்பித்ததும் எடுத்து ஒழுங்கு பண்ணமுடியாது. அத்துடன் பிரசவவேதனை எந்தத் தினத்தில் தொடங்கும் என்பதும் யாரும் அறியாதது.

எனவே ஒன்பதாம் மாதம் தொடங்கும் போதே, வைத்தியசாலையில் தங்கியிருக்கும் போது உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய எல்லாப் பொருட்களையும் தயாராக்கி, ஒரு சூட்கேசில் ஒழுங்காக அடுக்கி வைத்திருங்கள்.

பிரசவவேதனை ஆரம்பமானதும், முன்னரே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் இந்தச் சூட்கேசை எடுத்துச் செல்லலாம். இதனால் அந்த முக்கியமான நேரத்தில் பொருட்களைத் தேடும் காலவிரயத்தைத் தவிர்க்கலாம். அத்துடன் அவசரத்தில் தேடும்போது சில பொருட்களை மறந்து விடக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தையும் தவிர்க்கலாம்.



வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய பொருட்களின் மாதிரிப் பட்டியல் ஒன்றை இங்கு தருகிறேன். ஆயினும் உங்களது விருப்பத்திற்கும், தேவைக்கும் ஏற்ப இதில் வேண்டிய மாறுதல்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு :

1) பழைய பருத்தி வேட்டி (வெள்ளை) — 2
2) சுத்தமான நூல் சேலைகள் — 3
3) படுக்கைச் சட்டை (Bed Jacket) — 3
4) சுடுதண்ணீர்ப் போத்தல் — 1
5) நீரருந்தும் கோப்பை (Drinking cup) — 1
6) பெரிய கோப்பை (Jug) — 1
7) கரண்டி — 1
8) படுக்கை விரிப்பு, போர்வை.
9) சவர்க்காரம், சீப்பு, பௌடர்.
10) நீளமான கவுண் — 3
11) சுகாதாரத் துண்டுகள் (Sanitary pads) - பக்கற் — 2

குழந்தைக்கு :

1) சவர்க்காரம்.
2) பவுடர்.
3) ஒடிக்கோலோன்.
4) பழைய துணியில் தைத்த கட்டும் துணிகள் (Napkins) — 6

5) துல்லியமான துணியில் தைத்த சட்டைகள் — 6
6) கம்பளித் துணியில் தைத்த சட்டைகள் — 2
7) கொதித்தாறிய நீர் பருக்குவதற்கு உகந்த சின்ன டம்ளர் அல்லது நீரருந்தும் கோப்பை.
8) சிறிய கரண்டி.
9) மென்மையான பருத்தித் துவாய்.
10) கம்பளித் துவாய் (Flannal) - மழைக்காலத்திற்கு.
11) நப்கின்ஸ் குத்தும் பூட்டுசிகள் (Nappy pins).

இவற்றை எல்லாம் நீங்கள் தயார் செய்து வைத்து விட்டால், குழந்தை பிறக்கப்போகும் அந்த இனிய நாளை, உங்கள் இனிய கனவுகள் உயிரோட்டமான நனவாகப்போகும் நாளை, எந்தவித பதட்டமோ பயமோ இன்றி எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம்.

ஆயினும் ... இன்னும்சில திட்டமிடல்கள் மிச்சமாக இருக்கின்றன. □

11. பிரசவ காலத்திற்காகத் திட்டமிடுங்கள்

பிரசவ காலத்திற்கான உங்கள் பொருட்களை யும் குழந்தைக்கான பொருட்களையும் சேகரித்து ஆயத்தமாக இருப்பதுடன் எல்லாமே பூர்த்தியாகி விட்டது என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். இன்னும் சில விடயங்களையிட்டு முன்கூட்டியே திட்டமிடவேண்டியது அவசியம்.

எந்த வைத்தியசாலை?

நீங்கள் கர்ப்பவதி நலம் பேணும் வைத்தியத் திற்காக (Antenatal Clinic) செல்வது, பிரசவ வசதியும் உள்ள வைத்தியசாலையாக இருந்தால் இந்தக் கேள்வி எழாது. அங்கேயே பிரசவத்திற்கும் செல்லலாம்.

ஆனால் நீங்கள் உங்கள் பகுதி ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திலோ அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடமோ இவ்வளவு நாளும் கர்ப்பவதி நலம்பேண் வைத்திய சேவையைப் பெற்று வந்தால், பிரசவத்திற்காக, வேறு வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் தேர்ந்து எடுக்கும் வைத்தியசாலை, உங்கள் வீட்டிலிருந்து வெகுதூரத்தில் இல்லாமல், அண்மையில் இருப்பது அவசியம். வைத்தியசாலையைத் தேர்ந்து எடுப்பதற்கு உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் ஆலோசனையும் பெறலாம்.

தலைப் பிரசவமாக இருந்தால் பல்வேறு வைத்திய வசதி கள் உள்ள, அல்லது அம்புலன்ஸ் வசதி உள்ள வைத்தியசாலைக் குச் செல்வது நல்லது.

உங்கள் பிரசவத்தின்போது ஏதாவது பிரச்சினைகள் ஏற் படலாம் என்று உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் முன்கூட்டியே எச் சரித்திருந்தால், அவரது ஆலோசனையுடன், தகுதி வாய்ந்த மகப் பேற்று நிபுணரின் சேவையைப் பெறக்கூடிய வைத்தியசாலைக்குச் செல்வது, அவசியம்.

சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் பிறக்கும்போது தலைதான் முன்வரும். அப்படி இல்லாமல் குழந்தை காற்பக்கமாகப் பிறக் கப்போகிறது என்று எதிர்பார்த்தால், அல்லது இரட்டைப் பிள்ளைகளாக இருந்தால், அல்லது சர்ப்பகால வலிப்பின் முன்நிலை இருந்தால், அல்லது இரத்தப்போக்கு இருந்தால் முன்கூறியபடி மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணரின் சேவையைப் பெறக்கூடிய வைத்தியசாலைக்குச் செல்வது அவசியம்.

முன்னைய பிரசவம் சத்திரசிகிச்சை மூலம் நடந்திருந்தா லும் அத்தகைய வைத்தியசாலைக்கே செல்லவேண்டும். வேறும் பல காரணங்களுக்காகவும் இத்தகைய வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கும். அப்படி ஏதாவது அவசியம் இருந்தால், உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் அதைப்பற்றி உங்களுக்கு முன்கூட் டியே சொல்லுவார்.

எப்படிச் செல்வது?

முன்னேற்றம் அடைந்த நாடுகளில், பெண்களுக்குப் பிரசவ வேதனை ஏற்பட்டதும் வைத்திய சாலைக்கு தொலைபேசி மூலம் அறிவித் ததும், அம்புலன்ஸ் வண்டி உடனே வந்து அவர்களை வைத்திய சாலைக்கு அழைத்துச் செல்லும். எமது நாட்டில் இத்தகைய வசதிகள் கிடையாது; எதிர்வரும் ஆண்டுகளில் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையும் இல்லை.

எனவே பிரசவத்திற்காக வைத்தியசாலை செல்லவேண்டிய பிரயாண ஒழுங்குகளை முன்கூட்டியே ஏற்பாடு செய்து வையுங் கள். உங்கள் வீட்டிலேயே கார் இருந்தால், இப் பிரயாணம் இலகுவாகிவிடும். ஆனால் காரை யார் ஓட்டுவது என்பதை முன் கூட்டியே தீர்மானித்து வையுங்கள். காருக்குள் போதிய அளவு பெற்ரோல் இருக்கிறதா என்பதையும் நிச்சயப்படுத்தி வையுங்கள்.

வாடகைக் காரில் செல்லவேண்டி இருக்குமேயானால் காரோட்டியோடு முன்கூட்டியே இதுபற்றி ஒழுங்கு செய்து வையுங்கள். எங்கு அவருடன் தொடர்பு கொண்டு அறிவிப்பது, இரவு நேரத்திலும் அவரது சேவை கிடைக்குமா என்பது பற்றி அறிந்து வைத்திருங்கள்.

ஊரடங்குச் சட்டம் அமுலில் இருந்தால், அந்நேரத்தில் காரில் செல்வதற்கான உத்தரவுப் பத்திரத்தை முன்கூட்டியே தகுதி வாய்ந்த அதிகாரியிடம் பெற்று வையுங்கள்.

தொலைபேசி வசதி இருந்தால்

உங்களிடம் தொலைபேசி வசதி இருந்தால் சில முக்கிய தொலைபேசி இலக்கங்களை ஒரு மட்டை யில் எழுதி, உங்கள் தொலைபேசிக்குப் பக்கத்தில் வையுங்கள். உதாரண மாக, உங்கள் கணவரின் அலுவலக தொலைபேசி எண், உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் தொலைபேசி எண், நீங்கள் செல்ல இருக் கும் வைத்தியசாலையின் தொலைபேசி எண் ஆகியன முக்கிய மானவை.

அவசர தேவையின்போது நீங்களோ அல்லது உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் மற்றவர்களோ மேற்கூறியவர்களுடன் கால விரயமின்றித் தொடர்புகொள்ள இந்த உத்தி உதவும்.

வீட்டுப் பொறுப்பு

நீங்களே உங்கள் வீட்டின் தலைவி. அங்கு நடைபெறும் ஒவ்வொரு சிறு வேலைகளும், ஒழுங்கு முறைகளும் உங்கள் தலைமையிலும், அவதானிப்பிலும், மேற்பார்வையிலுமே நடைபெறுகின்றன. நீங் கள் சில நாட்களுக்கு பிரசவத்திற்காக வைத்தியசாலை சென்ற தும் உங்கள் வீட்டின் பொறுப்பு யாவுமே ஸ்தம்பித்துவிடும். எனவே இவை தங்குதடையற்ற நீரோட்டம்போல் ஒழுங்காக நடைபெற முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்.

தமிழரது பழக்கவழக்கப்படி உங்கள் குடும்பம் ஒரு கூட் டுக் குடும்பமாக இருந்தால், இந்தப் பிரச்சினை ஏற்படாது. உங்க ளது தாயாரோ சகோதரியோ உங்கள் கடமைகளைத் தயங்காது தற்காலிகமாக ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

ஆனால் இந்த நிலையில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு வருகின் றன. உத்தியோக நிமித்தம் வெளியூர்களில் வசிப்பதாலும், வேறு

சமூக பொருளாதார காரணங்களாலும் கூட்டுக் குடும்பமுறை முறிந்து, தனிக் குடித்தனங்கள் பெருகிவருகின்றன. உங்கள் குடும்பமும் இத்தகையதாக இருக்கலாம்.

அப்படியாயிருந்தால், நீங்கள் பிரசவத்திற்காக வைத்திய சாலை செல்லப்போகின்ற நாட்களுக்கும், வீடு திரும்பிய பின் வீட்டுப் பொறுப்பை நீங்கள் ஏற்கும் வரைக்கும், உங்கள் குழந்தைகளைப் பராமரிக்க, உங்கள் உறவினர் ஒருவரையோ, உங்கள் நண்பர் ஒருவரையோ நிச்சயம் ஒழுங்கு செய்திருப்பீர்கள். ஏன், உங்கள் கணவர்கூட அலுவலகத்திற்கு சில நாட்களுக்கு லீவு போட்டுவிட்டு உதவிசெய்யக்கூடும்.

ஆனால்!... திடீரென்று நடுநிசியில் உங்களுக்குப் பிரசவ வேதனை ஆரம்பித்தால் என்ன செய்வீர்கள்? அவசரத்திற்கு உங்கள் குழந்தைகளை, அண்டை வீட்டிலோ, உறவினர் வீட்டிலோ திடீரெனச் சேர்ப்பதற்கான ஒழுங்குகளைச் செய்து வையுங்கள்.

அதேபோல் பிள்ளைகள் பாடசாலை சென்றிருக்கும் நேரத்தில் பிரசவ வேதனை ஆரம்பித்து விட்டால், அவர்களைப் பாடசாலையில் இருந்து அழைத்து வருவதற்கும், அதற்குப் பின் சிறிது நேரம் அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்வதற்குமான ஒழுங்குகளையும் செய்ய மறந்துவிடாதீர்கள்.

நீங்கள் இல்லாத வேளைகளில் உங்கள் வீட்டுப் பிராணிகளான நாய், பூனைக்கோ அல்லது ஆடு, மாட்டிற்கோ உணவு அளிக்கப்படுவதற்கான ஏற்பாடுகளையும் செய்யவேண்டியிருக்கும். ஏன், உங்கள் வீட்டுத்தோட்டத்திற்கோ அல்லது பூஞ்செடிகளுக்கோ நீர் ஊற்றுவதற்கான ஒழுங்குகளைக்கூடச் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

கணவனும் திட்டமிட வேண்டும்

உங்கள் மனைவி பிரசவத்திற்கான திட்டங்களைச் செய்து கொண்டிருப்பாள்: அவளுக்கு வேண்டிய ஆலோசனைகளையும், உதவிகளையும் செய்து அவளது மனப்பளு குறைய உதவி செய்யுங்கள்.

அத்துடன் நீங்களும்கூட சில திட்டங்களையும் முன்னேற்பாடுகளையும் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இப்படி முன்கூட்டியே திட்டமிட்டால் உங்கள் மனைவியின் பிரசவ நேரத்தின்போது, உங்களுக்கு வேலைப்பளுவும் மனப்பதட்டமும் அதிகமிருக்காது.

நீங்கள் வேலையிலிருக்கும்போது மனைவி தனக்குப் பிரசவ வேதனை ஏற்பட்டுவிட்டதென அறிவித்தால், உடனடியாக வேலையை விட்டுவிட்டு விரைந்து வீடு சென்று, அவளை வைத்திய சாலைக்கு அழைத்துச் செல்வதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள். ஒருவேளை உங்களது அலுவலகம் வெகு தொலைவில் இருந்தால் உடனடியாக உங்களுக்குச் செய்தி தெரிவிக்கப்படுவதோ, அல்லது செய்தி கிடைத்தாலும் உடனடியாக வீடு திரும்புவதோ முடியாத காரியமாக இருந்தால், நீங்கள் இல்லாமலேயே அவள் வைத்தியசாலைக்குச் செல்லக்கூடிய ஒழுங்குகளைச் செய்து வையுங்கள்.

நீங்கள் திடீரென அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்ப வேண்டியிருக்கும் என்பது பற்றியும், நீண்ட விடுமுறையில் செல்லவேண்டியிருக்கும் என்பது பற்றியும், உங்கள் மேலதிகாரிக்கும், சக ஊழியர்களுக்கும் முன்கூட்டியே தெரிவித்து அவர்களது ஒத்துழைப்பையும் பெறுங்கள்.

மனைவியுடன் வைத்தியசாலை சென்றால் நீங்கள் அங்கு நீண்டநேரம் காத்திருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். எனவே வைத்தியசாலைக்குப் போகுமுன்னர் உங்கள் வயிற்றை நிரப்புவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால், நழுவ விடாதீர்கள்.

பிரசவ வேதனையின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் உங்கள் இதமான, ஆதரவான உரையாடல் அவளது வேதனையையும் மனப் பதட்டத்தையும் இலேசாக்க உதவும். பின் அவள் நாரி வலியால் அவதிப்படும்போது, மிருதுவாக அவளின் நாரியை வருடிவிட்டால் அவளின் வேதனையும் குறையும்; உங்கள் அன்பை உணர்வதில் அவள் மனமும் ஆறுதல் அடையும்.

குழந்தையைச் சுமப்பதும் பெறுவதும் உங்கள் மனைவி தான் என்றாலும், அது உங்கள் இருவரினதும் குழந்தை என்பதை மறவாது செயற்படுங்கள்.

பிரசவத்தின் போது நீங்கள் மனைவியின் அருகில் நிற்கக் கூடுமாயின் அது அவளுக்கு நிறைந்த மனத்திடத்தையும், மன அமைதியையும் கொடுக்கும். மேல் நாடுகளில் பிரசவத்தின் போது மனைவியின் அருகே கணவனும் நிற்பதை அனுமதிக்கிறார்கள்; அதை ஊக்குவிக்கவும் செய்கிறார்கள். எமது நாட்டிலும் இது நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டால், உங்கள் அன்பும் ஆதரவும் அவளுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அதை அவளுக்குக் கொடுத்த மனத் திருப்தி, உங்களுக்குக் கிடைக்கும். □

12. பிரசவம் ஆரம்பிக்கிறது

பிரசவம் – அது எத்துணை முக்கியமானது!

கடந்த பத்து மாதங்களாக பற்பல இன்பக் கற்பனைகளோடும் எதிர்பார்ப்புகளோடும் வயிற்றில் சுமந்த குழந்தை, சிலவேளைகளில் துன்பம் கலந்த இன்பத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டு வயிற்றில் வளர்ந்த குழந்தை, வயிற்றினுள் இருந்து கொண்டே தனது மெதுமையான உதைகளாலும் இடிகளாலும் தனது இருப்பை உணர்த்திக் கொண்டு இருந்த குழந்தை, இற்றைநாள் வரை அருவமாக இருந்த அந்தக் குழந்தை, திடீரென உயிரோட்டமான, நிஜமான, கையைக் காலை ஆட்டிக் கொண்டு அழுகின்ற, முழு உருவமாக உங்கள் முன்னே வரப்போகின்ற இனிய நாள்தான் பிரசவ நாள்.

விதை முளையாகிச், செடியாகி, மொட்டுவைத்து, முகிழ் விரித்து மலரப்போகின்ற நாள். உங்கள் வாழ்க்கையின் முக்கிய விளைவு அறுவடையாகின்ற நாள். இந்த நாளை எத்தகைய ஆர்வத்துடனும், எதிர்பார்ப்புடனும் காத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்! ஆயினும் கூட பிரசவம் பற்றிய பயஉணர்வுகளும் உங்களுக்கு இருக்கலாம். பயப்படாதீர்கள். உங்கள் பிரசவத்தை எவ்வளவு சௌகரியமாக்க முடியுமோ அவ்வளவு சௌகரியமாக்க, உங்கள் வைத்தியரும் மற்றவர்களும் நிச்சயம் உதவுவார்கள்.

பிரசவ வேதனையின் ஆரம்பம்

பிரசவ வேதனை ஆரம்பித்து விட்டதென எவ்வாறு அறிந்து கொள்வீர்கள்? பிரசவ வேதனையும் பிரசவமும் திடீரென, எதிர்பார்ப்பதற்கு முன்னரே ஏற்பட்டு, என்ன நடக்கிறதென உணர்வதற்கு முன்னரே குழந்தை பிறந்துவிடும் என்று சிலர் கற்பனைபண்ணி வைக்கிறார்கள்.

உண்மை அப்படியல்ல; உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் பின் வாரங்களில் உங்கள் கர்ப்பப் பையின் தசைநார்கள் இறுகி வயிறு கல்போல ஆவதை உணர்ந்திருப்பீர்கள். இது பிரசவ வேதனை அல்ல; ஆனால் உண்மையில் உங்கள் கர்ப்பப் பையின் தசைநார்கள் பிரசவத்திற்கான பயிற்சி எடுப்பதையே, இது குறிக்கும்.

பிரசவ வேதனையும் இதைப்போல்தான். ஆனால் தசைநார்களின் இறுக்கம் மேலும் பலமுடையதாகவும், ஒழுங்காக மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுவதாகவும் இருக்கும்.

பிரசவ வேதனை பல்வேறு முறைகளில் ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் பிரசவ வேதனையின் ஆரம்பத்தை மூன்று முக்கிய குணக்குறிகள் மூலம் அறியலாம்.

1) ஒழுங்காக விட்டு விட்டு வரும் தசைநார் இறுக்கங்கள்.
2) பாலுறுப்பு வாசலால் ஏற்படும், சிறிதளவு இரத்தமும் கலந்த சளிபோன்ற திரவத்தின் கசிவு.
3) பன்னீர்க்குடம் உடைதல்.

1) தசைநார் இறுக்கம் :

முன்பு கூறியது போல உங்கள் கர்ப்பப்பையின் தசைநார்களில் ஒழுங்காகவும், விட்டுவிட்டும் இறுக்கம் ஏற்படும். ஆரம்பத்தில் இவை இலேசாகவும், நீண்ட இடைவெளியிலுமே ஏற்படும். இதனால் நாரியுளைவு உங்களுக்கு ஏற்படலாம். பின்னர் அடிவயிற்றை இறுக்குவது போன்ற வயிற்றுவலி அல்லது வயிற்றுநோவு ஏற்படும். நேரம் செல்லச் செல்ல இந்த வயிற்றுநோவு அதிகரித்துக் கொண்டு வரும்; அதே நேரத்தில் நோவுகளுக்கு இடையேயான இடைவெளி குறைந்துகொண்டு வரும்.

இப்படியான 'நோவு' ஆரம்பித்ததும் வைத்தியசாலை செல்வதற்கான ஒழுங்குகளைச் செய்யுங்கள்.

2) இரத்தம் கலந்த கசிவு :

பிரசவ வேதனையின் ஆரம்பத்தில் உங்கள் பாலுறுப்பு வழியாக சிறிதளவு இரத்தம் கலந்த சளி போன்ற தடித்த திரவம் கசியும். இதை ஆங்கிலத்தில் Show என்று குறிப்பிடுவார்கள். 'செங்கல் மங்கல் படுதல்' என எமது பெண்கள் குறிப்பிடுவார்கள். இது சாதாரணமானது.

ஆனல் சில வேளைகளில் அதிகளவு தனி இரத்தம் பாலுறுப்பு வாசலால் வெளியேறலாம். இது பிரசவத்தில் ஏற்படக் கூடிய ஒரு சிக்கலைக் குறிக்கலாம். இதை உடனடியாக உங்கள் வைத்தியரின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

3) பன்னீர்க்குடம் உடைதல் :

முன்பே குறிப்பிட்டது போல இது பிரசவ வேதனை ஆரம்பித்த பின்னரே பொதுவாக ஏற்படும். பன்னீர்க்குடம் உடைந்ததும் அந்த நீர் சிறிது சிறிதாகச் சிந்தி உங்கள் உள்ளாடையை நனைக்கும் அளவிலேயே இருக்கலாம்: அல்லது திடீரெனப் பாய்ந்தோடி உங்கள் கால்களையோ உடையையோ அல்லது படுக்கையையோ நனைக்கும் அளவில் இருக்கலாம்.

பன்னீர்க்குடம் உடைந்த பின்னரும் உங்களுக்குப் பிரசவ வேதனை ஏற்படவில்லையானல், உடனடியாக உங்கள் வைத்தியருக்கு அறியத்தரவும்.

முன்பு கூறிய இந்த மூன்று அறிகுறிகளில் ஏதாவது ஒன்று உங்களுக்குத் தென்பட்டாலும் அது பிரசவ வேதனையின் ஆரம்பத்தைக் குறிக்கும். மற்றைய இரு அறிகுறிகளும் பின் தொடரும்.

எனவே உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல ஆயத்தமாகுங்கள்.

வைத்தியசாலையில்

நீங்கள் கர்ப்பவதி நலம் பேண் 'கிளினிக்'குக்குச் செல்லும் போது அங்கு எழுதப்படும் குறிப்புகள் அடங்கிய கொப்பி அல்லது மட்டை உங்களிடம் இருக்கும். வைத்தியசாலை செல்லும் போது இதை எடுத்துச் செல்ல மறந்து விடாதீர்கள். ஏனெனில் கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் உடல் இருந்த நிலையையும், உங்களுக்குச் செய்யப்பட்ட இரத்த சிறுநீர் ஆய்வுகளின் முடிவுகளையும் அறிய வேண்டிய தேவை, அங்குள்ள வைத்தியருக்கு இருக்கும். அத்துடன் இவற்றில் சிலவற்றையேனும் மீண்டும் வைத்தியசாலையில் செய்யவேண்டிய கால விரயத்தையும் இது தவிர்க்கும்.

வைத்தியசாலையில், வைத்தியர் அல்லது மருத்துவப் பெண் குழந்தையின் நிலையையும் அதன் இருதயத் துடிப்பையும் கவனமாகப் பார்ப்பார்கள்.

உங்கள் பாலுறுப்பைச் சுற்றியிருக்கும் முடியைச் சவரம் செய்யக்கூடும். அதன் பின் அவர்கள், உங்கள் குழந்தை பிரசவத்தின் எந்தக் கட்டத்தில் இருக்கிறது என்பதை நிர்ணயிக்க பாலுறுப்பு வழியே உட்சோதனை செய்வார்கள். கூச்சமாக இருந்தால் கூட இதற்கு, உங்கள் பூரண ஒத்துழைப்பை வழங்குவது அவசியம்.

அத்துடன் அவர்கள் உங்களுக்கு எனிமா (Enema) கொடுக்கக் கூடும். இதனல் உங்கள் மலக்குடலிலுள்ள மலம் வெளியேறிவிடும். இதனல், பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் முகம் உங்கள் மலத்தினல் அசுத்தமடைவதைத் தவிர்ப்பார்கள்.

உங்கள் இரத்த அமுக்கத்தையும் நிச்சயம் பரிசோதிப்பார்கள்; சிறுநீரையும் பரிசோதனை செய்து பார்க்கக்கூடும்.

இந்த ஆயத்தங்கள் எல்லாம் உங்களைக், கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் மிக முக்கியமான அடுத்த கட்டத்திற்கு இட்டுச் செல்கின்றன.

அதுதான் பிரசவம். □

13. பிரசவம்

பிரசவத்தைப் பற்றி நான் அதிகம் சொல்லி உங்கள் பொறுமையைச் சோதிக்கப் போவதில்லை. ஆயினும் நீங்கள் அறியவேண்டிய சில முக்கிய விடயங்களை மட்டுமே சொல்லுகிறேன்.

பிரசவத்தில் மூன்று கட்டங்கள் உள்ளன.

1) கர்ப்பப் பையின் வலுவான இறுக்கம் அல்லது சுருக்கம் காரணமாகக் கர்ப்பப்பையின் வாயில் (Cervix) நன்றாக விரிவடைந்து, குழந்தையின் தலை பிறப்புவழியுள் இறங்க அனுமதிப்பது.

2) பிறப்பு வழியுள் இறங்கிய குழந்தை வெளியே வருவது.

3) 'நச்சுக்கொடி' வெளியே வருவது.

முதற்கட்டம்

பிரசவத்தின் மிகநீண்ட கட்டம் இதுவே. முதற் பிரசவத்தில் 10 — 20 மணித்தியாலம் வரை இது நீடிக்கலாம். பின்னைய பிரசவங்களில் 7—10 மணித்தியாலம் வரை நீடிக்கலாம். இதன் ஆரம்ப நேரத்தில் நீங்கள் சிறிது நடந்து திரிவது நல்லது. அது உங்களுக்கும் சௌகரியமாக இருக்கும்.

இந்நேரத்தில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படலாம். அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்து, சிறுநீர்ப்பையை (Bladder) காலியாக வைத்திருப்பது நல்லது. ஏனெனில் அது வலியைக் குறைக்க உதவக்கூடும்.

இந்த முதற் கட்டம் நீண்ட நேரத்தை எடுப்பது உங்களுக்கு ஆயாசமாக இருக்கலாம். ஆயினும் பிரசவத்தை துரிதப்படுத்துவதாக எண்ணிக்கொண்டு இந்நேரத்தில் முக்கக்கூடாது. கர்ப்பப் பையின் வாயில் முழுமையாக விரியும்வரை, முக்குவதால் எந்தவித பிரயோசனமும் இல்லை; தேவையான நேரத்துக்கு முன்னரே களைப்படைந்தும் விடுவீர்கள்.

முதற் கட்டத்தின்போது இடையிடையே சிறிது நீராகாரம் பருகுவது நல்லது. ஆயினும் உங்கள் பிரசவத்தில் சத்திரசிகிச்சைக்கான தேவை ஏற்படக் கூடும் என வைத்தியர் கருதினால், எதையுமே குடிக்கவேண்டாம் என்று அறிவுரை சொல்லக்கூடும். அப்படியாயின் எதுவுமே பருகாதீர்கள்.

இரண்டாம் கட்டம்

இக்கட்டத்திலேயே குழந்தை வெளிவருகிறது. கர்ப்பப்பை முழு வேகத்துடன் சுருக்கமடைகிறது. நீங்களும் முழு வலிமையுடன் முக்கித் தள்ள வேண்டும். வைத்தியரோ அல்லது மருத்துவ மாதோ உங்களை முழுமனத்துடன் முக்கித் தள்ளவேண்டும் என்று உற்சாகமூட்டுவார்கள். வலி ஏற்படாத சிறிய இடைவெளியில் உங்களுக்கு சிறிது சோர்வும், அரைத் தூக்கமும் ஏற்படலாம். அந்நேரத்தில் ஏதாவது பானத்தால் உங்கள் வாயை நனைக்கலாம்.

பிரசவத்தின்போது நீங்கள் முழுமனத்துடன், ஒத்தாசை செய்து முக்கிப் பிரயத்தனம் எடுக்க வேண்டியிருக்கும். ஆயினும் இந்த இரண்டாம் கட்டம் பொதுவாக 5 — 30 நிமிடத்திற்கு மேல் நீடிக்காது.

சில வேளைகளில் உங்கள் பிறப்புவாசல் (Vagina) குழந்தை பிறப்பதற்குப் போதுமானதாக இருக்காது. இதனால் குழந்தை பிறக்கும் போது பிறப்பு வாசலில் உள்ள இழையங்கள் சேதமடைந்து கிழிந்துவிடக் கூடும். இதைத் தடுப்பதற்கு உங்கள் பிறப்பு வாசலில் விறைப்பு மருந்து கொடுத்து, சிறிய வெட்டு ஒன்றை வைத்தியர் போடக்கூடும். இதை எப்பிஸியோடமி (Episiotomy) என்று சொல்லுவார்கள். நச்சுக் கொடியும் விழுந்த

பின்னர் இதை முன் இருந்தது போல தைத்துவிடுவார்கள். இந்த வெட்டிற்கும், அதைத் தைப்பதற்கும் எவ்விதத் தயக்கமும் இன்றி ஒத்துழைப்பு வழங்குங்கள். ஏனெனில் பிற்காலத்தில் கர்ப்பப்பை இறக்கம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

குழந்தை பிறந்ததும், உங்கள் கர்ப்பப்பை சுருங்குவதற்கும், இரத்தப் பெருக்கைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குமாக ஒரு ஊசி மருந்தை ஏற்றுவார்கள்.

இவை முடிவதற்கிடையிலேயே உங்கள் குழந்தையின் அழுகுரல் நிச்சயம் காதில் கேட்கும். உங்கள் குழந்தையையும் உங்களுக்குக் காட்டுவார்கள். உங்கள் ஆயாசமெல்லாம் பறந்தோட, இனம்புரியாத இன்பம் உங்களை ஆட்கொள்ளும்.

மூன்றும் கட்டம்

இக்கட்டத்தில் 'நச்சுக் கொடி' (சூல்வித்தகம்) வெளிவரும். பொதுவாகத் தானே வெளிவரும். இதற்கு 5 நிமிடம் முதல் ஒரு மணித்தியாலம் வரை எடுக்கலாம். ஆயினும் குழந்தை பிறந்துவிட்ட ஆனந்தத்திலும் ஆயாசத்திலும், பெரும்பாலும் நீங்கள் இதைக் கவனிக்க மாட்டீர்கள்.

பிரசவ வேதனையின்போது ஏற்படும் வலி, பொதுவாக நீங்கள் பொறுத்துக் கொள்ளக்கூடியதாகவே இருக்கும். ஆயினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் இவ் வேதனையை நீங்கள் தாங்க முடியாமல் இருந்தால், உங்களுக்கு வலிமுறிப்பு ஊசிகளை (உம்.: 'பெத்திடீன்'—Pethidine) கொடுக்கக்கூடும். வேறு சில நேரங்களில் உங்கள் முள்ளந்தண்டில் ஓர் ஊசி (Epidural) ஏற்றக்கூடும். ஆயினும் இவை வழமையாகக் கொடுக்கப்படுவதில்லை; மிக அவசியம் என்றால்தான் கொடுக்கப்படும்.

பிரசவம் முடிந்துவிட்டது; உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும் சுத்தப்படுத்தியபின் வேறு நல்ல உடைகளைப் போட்டு, உங்களைப் பிரசவ அறைக்கு வெளியே செல்ல அனுமதிப்பார்கள். அங்கு, உங்களையும் குழந்தையையும் பார்ப்பதற்கு ஆவலுடன் காத்து நிற்பார்கள், உங்கள் கணவனும் மற்றைய நெருங்கிய உறவினர்களும்.

ஆனந்தமும், திருப்தியும் உங்கள் மனத்தில் மாத்திரமின்றி எல்லோர் மனத்திலும் நிறைகிறது.

வீடு திரும்பல்

வைத்தியசாலையிலிருந்து குழந்தையுடன் வீடு திரும்புவது, உங்களுக்கு அளவற்ற மகிழ்ச்சியையும் பெருமையையும் கொடுக்கும், மற்றொரு சந்தர்ப்பமாகும்.

உங்களுடன் இனி, இன்னுமொரு புதிய உயிர் உங்கள் வீட்டில் வாழப் போகிறது. அந்தக் குழந்தையைப் பாதுகாப்பதும், பராமரிப்பதும், அதை வளர்ப்பதும், அதனுடன் செல்லமாக விளையாடுவதும் உங்கள் நேரத்தின் பெரும் பகுதியை ஆக்கிரமிக்கப் போகிறது. அதையே உங்கள் மனமும் நாடும்.

ஆயினும், குழந்தையைப் பராமரிக்க உங்களால் முடியுமா என்ற சந்தேகமும் பயமும் சிலவேளைகளில் ஏற்படக்கூடும். உங்கள் உள்ளுணர்வு உங்களுக்குச் சரியான பாதையைக் காட்டும். உங்கள் கணவரும் உங்களுக்கு உதவுவார். எனவே கவலையை விட்டுக் காரியத்தில் இறங்குங்கள். □

14. குழந்தையின் பராமரிப்பு

உங்கள் குழந்தை - அந்தப் புதிய ஜீவன் தனது அன்புக்கும், உணவுக்கும், ஆதரவிற்கும், பாதுகாப்பிற்கும் உங்களையே நம்பி இருக்கிறது. எனவே அக் குழந்தையைச் சரியான முறையில் பராமரித்து வளர்த்து ஆளாக்க வேண்டியது உங்கள் கடமை.

நான் முன்பே கூறியதுபோல உங்கள் உள்ளுணர்வு சரியான வழியைக் காட்டும். ஆயினும் குழந்தை வளர்ப்பும், பராமரிப்பும் பற்றிய பல புதிய உத்திகளும், விஞ்ஞான ரீதியான முறைகளும் இப்பொழுது கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. எனவே இவை பற்றி அறிந்திருப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் உதவியாக இருக்கும்.

நான் இவை பற்றி எதுவுமே எழுதப் போவதில்லை. ஏனெனில் அது இப்புத்தகத்தின் வரையறைக்கு அப்பாற்பட்டது. அத்துடன் அவற்றையும் இந்நூலில் சேர்த்தால் புத்தகம் மிகப் பெரிதாகிவிடும்.

எனினும் குழந்தை வளர்ப்புப் பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிய விரும்பினால், இத்துறை பற்றி வெளிவந்த சில நல்ல நூல்களை - நான் அறிந்த நூல்களை பட்டியலிட்டுத் தருகிறேன். உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துப் படியுங்கள்.

1) அன்புள்ள நந்தினி - டொக்டர் 'நந்தி' - யாழ்ப்பாணம்.
2) நந்தினி உன் பிள்ளை - டொக்டர் 'நந்தி' - யாழ்ப்பாணம்.
3) Mother, Your Baby - by C. C. de Silva & N. Visvanathan - Colombo.
4) தாயும் பிள்ளையும் - Dr.ச. இராசரத்தினம் - கொக்குவில்.
5) Baby and Child care - Dr. Benjamin Spock - U.S.A.
6) Mother and Child - Dr. U. Ramarao - Madras.
7) குழந்தையும் வளர்ப்பு முறையும் - Dr. T. திருஞானம் - N.C.B.H., Madras.

□

15. பிரசவத்தின் பின்

உங்கள் ஆரோக்கியம்

பிரசவத்தின் பின் நீங்கள் உங்களது ஆரோக்கியத்திலும், குழந்தையின் பராமரிப்பிலும் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். உங்கள் உடல், ஆரோக்கியத்துடன் திடகாத்திரமாக இருந்தால்தான், குழந்தையின் பராமரிப்பில் முழு உற்சாகம் காட்டக்கூடியதாக இருக்கும். எனவே குழந்தை வளர்ப்பில் காட்டும் அதேயளவு ஈடுபாட்டை உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதிலும் காட்ட வேண்டும்.

உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சில முக்கிய குறிப்புக்களைத் தருகிறோம். சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையலாம் என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஓய்வு

பத்துமாதக் கர்ப்பத்தாலும், பின்னர் பிரசவத்தால் ஏற்பட்ட வேலைப் பளுவாலும், சக்தி இழப்பாலும் உங்கள் உடல் பலவீனமுற்றுக்களைப்படைந்திருக்கும். அதற்கும் மேலாக இப்பொழுது குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்காகவும், அதன் ஏனைய தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்காகவும் உங்கள் நித்திரை இரவில் இடையிடையே முறியக்கூடும்.

இவற்றை ஈடுசெய்யாவிட்டால் உங்கள் ஆரோக்கியம் கெட்டு விடும். எனவே பகலில் அரைமணி நேரமாவது நீங்கள் நித்திரை செய்வது அவசியம். எவ்வளவு வேலைகள் இருந்தாலும் இதற்கான நேரத்தை ஒதுக்குவது முக்கியம்.

வேலைகளுக்கிடையே சிறிது இடைவெளி கிடைத்தால் அந்நேரத்தில் படுக்கையில் படுத்திருந்து சிறிது ஓய்வு எடுக்கலாம்.

உடல் ஓய்வுடன், மனதுக்கும் இடையிடையே ஓய்வுகொடுப்பது நல்லது. நண்பர்களுடன் அளவளாவுவது, ரி. வி. பார்ப்பது, சங்கீதம் கேட்பது, புத்தகம் படிப்பது போன்ற உங்களுக்குப் பிடித்தமான பொழுது போக்குகளுக்கும் சிறிது நேரம் ஒதுக்குவது அவசியம். இதனால் வாழ்க்கை இயந்திரமயமானது போலல்லாமல், உயிரோட்டமும் உற்சாகமும் நிறைந்ததாக மாறும்.

பிரசவத்தின் பின் ஓய்வு எடுக்கவேண்டும் என்று கூறுவதால், எதுவித வேலையும் செய்யாமல் சோம்பிக் கிடக்க வேண்டும் என்று அர்த்தம் இல்லை. சாதாரண வீட்டு வேலைகளைச் செய்யலாம். கடினமான வேலைகளையும், பாரங்களைத் தூக்குவதையும் குறைந்தது ஒரு மாதத்திற்காவது தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற் சுத்தம் பேணல்

பிரசவத்தின் பின் உங்கள் உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமானது. சுத்தமாக இருப்பதன் மூலம் பல்வேறு நோய்களும் உங்களை அணுகாது தடுக்கலாம். அத்துடன் குழந்தையுடன் நீங்கள் மிக நெருக்கமாகப் பழக வேண்டியிருப்பதால், உங்கள் உடற் சுத்தத்தைப் பேணுவதன் மூலம் குழந்தைக்கும் தொற்று நோய்கள் உண்டாகாமல் தடுக்க முடியும்.

பிரசவம் நடந்த அன்று வெந்நீரில் நனைத்த துணி மூலம் உங்கள் உடலைச் சுத்தமாகத் துடைப்பது போதுமானது. மறுநாள் முதல் தினமும் குளிக்க வேண்டும். குழைகளை அவித்த நீரில் குளிப்பது எமது மூதாதையர் வழக்கம். இதில் ஏதாவது நன்மை இருக்கின்றதா என்பது ஆராயப்பட வேண்டிய விடயம். எனினும், குழை அவித்த நீரிலாவது தினமும் பிரசவமான பெண்களைக் குளிக்க வார்க்கும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்தியதன் மூலம், எமது மூதாதையர்கள் உடற் சுகாதாரத்தில் காட்டிய அக்கறையை உணரக்கூடியதாக இருக்கிறது.

பிரசவமான ஒரு சில தினங்களுக்கு வெந்நீரிலும் பின்னர் தண்ணீரிலும் குளித்தால் போதும்.

மார்பின் சுத்தத்தில் கூடிய கவனம் செலுத்தலும் முக்கியமானது. ஒவ்வொரு முறை பாலூட்டுவதற்கும் முன்னர் உங்கள் மார்புகளைச் சுத்தம் செய்வது அவசியம். சுத்தமான நீரில் கழுவி, சுத்தமான துணியால் துடைக்க வேண்டும். ஆனால் அடிக்கடி சோப் போடுவது நல்லதல்ல. சோப் போடுவதால் முலையின் தோல் எண்ணெய்த் தன்மையை இழந்து, வரண்டு, அதில் வெடிப்புக்கள் ஏற்படலாம். குளிக்கும்போது கூட முலைக்குச் சோப் போடாமல் சுத்தமான தண்ணீரால் கழுவினால் போதுமானது.

குழந்தை பிறந்த அன்றே பாலூட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும். முதல் இரு நாட்களில் குறைவான அளவு பால் சுரந்தால் பயப்பட வேண்டியதில்லை. அது இயற்கை; அத்துடன் அது குழந்தைக்கும் போதுமானது. குழந்தை முலைகளைச் சூப்புவதால் பால் சுரப்பது அதிகமாகிறது. பிள்ளைக்கு வேண்டிய அளவு பால் சுரக்கும்.

ஒருவேளை குழந்தை பால் குடித்து முடிந்த பின்னரும் மார்பில் பால் இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்கள் பெருவிரலாலும், ஆள்காட்டி விரலாலும் உங்கள் மார்பை மெதுவாக அமத்தி, மேலதிகப் பாலை வெளியேற்ற வேண்டும். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் பால் சுரப்பது குறைவடைவதைத் தடுக்கலாம். அத்துடன் மார்பில் பால் தேங்கி வேதனை கொடுப்பதையும், சீழ்க்கட்டிபடுவதையும் தடுக்கலாம்.

உங்கள் மார்பு முலையில் வெடிப்பு அல்லது புண் ஏற்பட்டால் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் பொருத்தமான சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

இல்லையேல் இந்த வெடிப்பு அல்லது புண் மூலம் கிருமிகள் மார்பினுள்ளே சென்று சீழ்க்கட்டிகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். இது மிகவும் வேதனையானது. எனவே சுகாதாரத்தைப் பேணுவதன் மூலமும், தேவையேற்படின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறுவதன் மூலமும், இவற்றைத் தடுத்து விடுங்கள்.

பாலூறுப்பின் சுத்தத்திலும் அக்கறை எடுக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்த பின் நச்சுக்கொடி வெளியேறியதும் கர்ப்பப்பையிலிருந்து நச்சுக்கொடி பிரிந்த இடத்தில், ஒரு பெரிய 'காயம்' இருக்கும். இதிலிருந்து இரத்தம் கசியும். இந்த இரத்தக் கசிவைப் பொதுவாகத் 'தீட்டு' என்று சொல்லுவார்கள். முதல் நாலு ஐந்து நாட்களுக்கு இது இரத்தம்போல சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். பின் இது செங்கல் மங்கலாக மாறி இறுதியில் சளி போன்ற வெண்திரவமாக வெளியேறும். பத்து நாட்கள் முதல் 3 வாரம் வரை இது இருக்கக்கூடும். இது சீழ் போன்ற நிறத்தில் துர்நாற்றத்துடன் வெளியேறினால், அது நோயின் அறிகுறியாகும். அப்படி இருந்தால் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

தீட்டு அல்லது செங்கல் மங்கலாக வெளியேறுவதால் உங்கள் பாலுறுப்பினை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வது அவசியமாகிறது. தண்ணீரும், சோப்பும் கலந்து கழுவினால் போதுமானது. பிரசவத்தின்போது பாலுறுப்புக்கு அருகில் தையல் (Episiotomy) போடப்பட்டிருந்தால், சலம் மலம் கழிக்கும் நேரங்களிலும் காலை மாலையிலும் இவற்றை முன்கூறியபடி கழுவி, தையல் போடப்பட்ட புண் இருக்கும் இடத்தில் உள்ள ஈரத்தை ஸ்பிரிட் கொண்டு காயவைப்பது முக்கியமானது. இதனால் புண்ணில் கிருமித் தொற்று (Infection) ஏற்படாமல், சீக்கிரமே காய்ந்து விடும்.

இதற்குப் போடப்படும் தையல் நூல் (Catgut) ஒரு வாரமளவில் தானாகவே கரைந்து விழுந்துவிடும். இல்லையேல் வைத்தியரைக் கொண்டு இவற்றைக் கழற்றி எடுக்கலாம்.

உணவு

பிரசவத்தின் பின் நீங்கள் நல்ல சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டியது முக்கியமானது. பிரசவத்தின் போது நீங்கள் இழந்த சக்திகளை ஈடுசெய்யவும், பாலூட்டுவதால் உங்கள் உடலுக்கு வேண்டிய மேலதிகச் சக்தியைப் பெறுவதற்கும் இது அவசியமானது.

தினமும் உங்கள் உணவில் முட்டை, இறைச்சி அல்லது மீன் சேர்க்க வேண்டும். பயறு, பருப்பு, சோயா என்பனவும் நல்லது. உங்கள் உணவில் நல்ல குளிர்ச்சியான உடன் பழங்களும், காய்கறி வகைகளும் சேர்ப்பது அவசியம். பாலும் குடிக்க வேண்டும்.

பழங்கள் என்று கூறும்போது அப்பிள், திராட்சை போன்ற விலை உயர்ந்த பழங்களைக் குறிக்கவில்லை வாழைப்பழம், பப்பாசிப்

பழம், மாம்பழம் போன்ற எமது ஊர்ப் பழங்களே போதுமானது. இப்பழங்களைப் பாலூட்டும் பெண்கள் உண்ணக்கூடாது என்ற எமது மக்களின் நம்பிக்கை, மிகவும் பிழையானது. பழங்களைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் அதிக ஊட்டச் சத்துக்களையும் உயிர்ச்சத்துக்களையும் உங்கள் உடல் பெறுவதுடன், மலச்சிக்கல் ஏற்படாமலும் தடுக்கலாம்.

'பச்சை வயிற்றுப்' பெண்களுக்கு 'சரக்கு அரைத்து'ப் பத்தியம் கொடுப்பது தமிழ் மக்களின் பழக்கம். சரக்கு அரைத்துக் குடிக்கக் கொடுப்பதாலும், சரக்குச் சேர்த்துச் சமைப்பதாலும் எந்தவித நன்மையும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. மாறாகத், தாய்க்கு மலச் சிக்கல் அல்லது வயிற்றோட்டம் ஏற்பட வகை செய்கிறது அத்துடன், இவற்றைச் சாப்பிடும் பெண்ணின் பாலைக் குடிக்கும் பல குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டம் ஏற்படுவது, வைத்தியர்கள் அடிக்கடி காணும் விடயமாகும்.

எனவே 'சரக்குச்' சேர்த்த உணவு வகைகளை விட்டுவிட்டு, நீங்கள் சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் உணவுவகைகளையே சாப்பிடுங்கள். அத்துடன் முன்பு கூறியவாறு மேலதிக ஊட்டமுள்ள உணவுப் பொருட்களை அதிகம் சேர்க்க மறவாதீர்கள்.

நீராகாரம்

நீங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதால் உங்கள் உடலுக்கு நீங்கள் வழமையாகப் பருகும் நீரை விட மேலதிக நீர் தேவைப்படுகிறது. அத்துடன் இந்நேரத்தில் வயிற்றின் தசைநார்கள் இளக்கமடைந்து இருப்பதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். போதிய அளவு நீராகாரம் குடிக்காவிட்டால் மலச்சிக்கல் மேலும் மோசமாகலாம். அத்துடன் மலம் இறுக்கமடைந்தால் மலவாசல் வெடித்துப் புண் ஆகலாம் (Anal Fissure). இதனால் மலவாசலில் பெரிய வேதனை ஏற்படலாம். மேலும், மூலத்திலிருந்து இரத்தமும் வெளியேறலாம்.

போதிய அளவு நீர் அருந்தாவிட்டால், சிறுநீர் போவது குறைந்து அதில் கிருமித் தொற்றும் ஏற்படலாம். இதனால் கடும் குளிரோடு காய்ச்சல், சிறுநீர்க் கடுப்பு போன்ற குணங்கள் ஏற்படலாம்.

எமது சமூகத்தில், பிள்ளைப்பேற்றின் பின் நீராகாரம் குடிப்பதை மிகவும் கட்டுப்படுத்தவேண்டும் என்ற பிழையான கொள்கை, பரவலாக இருக்கிறது. அதிக நீர் அருந்தினால் 'வயிற்றுப்புண்' காயாது என்றும், வயிறு பெருத்துவிடும் என்றும், அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.

இவற்றில் எதுவித உண்மையும் இல்லை. ஆதாரமற்ற நம்பிக்கைகள்; அத்துடன் பிழையான நம்பிக்கையும் கூட. அதிக நீர் உட்கொள்வதால் அசுத்தங்கள் வெளியேறிப் புண்கள் விரைவிலேயே காய்ந்துவிடும். பிரசவத்தின் பின் வயிறு பெருப்பது, கர்ப்ப காலத்தில் வயிற்றின் தசைநார்கள் ஈய்ந்து விடுவதினாலேயே. இதைச் சரிசெய்ய சில உடற்பயிற்சிகள் உதவும். (அது பற்றிப் பின்னர் பார்ப்போம்.) இவற்றிற்கும் அதிக நீர் பருகுவதற்கும் எவ்வித தொடர்புமில்லை.

எனவே ஆச்சிமாரதும், பாட்டிமாரதும் பிழையான கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்காமல் அதிக நீர் குடித்து, உங்கள் உடலை நோய்கள் அணுகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கொதித்து ஆறிய நீர், பழச்சாறு, இளநீர், பால் போன்ற நீராகாரங்களைப் போதிய அளவு பருகலாம்.

பிரசவத்தின் பின் 'வயிற்றுப்புண் காய' என்று சொல்லி, பிரசவத்தின் பின் பிரண்டி, அல்லது சாராயம் கொடுப்பது எமது சமூகத்தில் பரவலான நம்பிக்கையும் வழக்கமுமாகும். இதில் எவ்வித உண்மையும் இல்லை. ஆனால் எதிர்மாறாக இவற்றைக் குடிக்கும் தாய்மாருக்கு வயிற்றோட்டம் அல்லது இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுவது அதிகம்.

மருத்துவப் பரிசோதனை

தேக ஆரோக்கியம் உள்ள ஒருவனுக்கே கேடு விளைவிக்கும் மது, பிரசவம் முடிந்த பெண்ணிற்கு எவ்வாறு நன்மையைச் செய்யமுடியும்?

குழந்தை பிறந்தபின், உங்கள் ஆரோக்கியம் பற்றியோ உங்களுக்கு ஏற்பட்ட ஏதாவது நோய் அல்லது பிரச்சினை பற்றியோ அல்லது குழந்தையின் ஆரோக்கியம், வளர்ப்பு, உணவுமுறை ஆகியவற்றில் உங்களுக்கு உண்டாகும் சந்தேகங்கள் பற்றியோ உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை ஆலோசனை கேட்கத் தயங்காதீர்கள். உங்கள் பகுதி மருத்துவமாது அல்லது குடும்ப நல உத்தியோகத்தரும் (Family Health Worker) உங்களுக்கு வேண்டிய ஆலோசனைகளைக் கூறவும், வேண்டிய உதவி

கூச் செய்யவும் கூடும். சிறிய விசயங்களானாலும் சரி, பாரதூரமான விசயமானாலும் சரி அவர்கூ அணுக வெட்கப்படவோ தயங்கவோ வேண்டியதில்லை. உங்களுக்கு உதவுவதில் அவர்கள் நிச்சயம் மகிழ்ச்சி அடைவர்.

எந்தவித பிரச்சினை இல்லாவிட்டாலும் கூட, பிரசவம் நடந்த ஆறு வாரத்தின் பின்னர் உங்கள் வைத்தியரிடம் சென்று பொதுவான மருத்துவப் பரிசோதனை செய்வது நல்லது. அவர் உங்கள் உடலைப் பரிசோதித்து, பிரசவத்தின் பின் உங்கள் உடல் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்புவதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்வார். வேண்டிய அறிவுரைகளையும் சொல்லக் கூடும். உங்கள் குடும்பத்தைத் திட்டமிடுவது பற்றியும் அவர் சொல்லக்கூடும்; அல்லது நீங்கள் கேட்டு அறியலாம்.

உடலுறவு

பிரசவத்தின் பின், நீண்ட காலத்திற்கு உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியமானதல்ல. அத்துடன் நீண்ட காலத்திற்கு இதைத் தவிர்ப்பதன்மூலம் நீங்களோ அல்லது உங்கள் கணவரோ மனோவியல் ரீதியான பாதிப்பிற்கு ஆட்படலாம்.

பிரசவத்தின் பின், கணவன் உங்களை நெருங்காமல் விலகி நிற்பதாக நீங்கள் கவலைப்படலாம். எதிர்மாறாக குழந்தைப் பராமரிப்பில் பூரணமாக நீங்கள் ஈடுபட்டிருப்பதால், தனது உணர்வுகளையோ, ஆசைகளையோ உணராமல், உங்கள் இருவருக்கு மட்டுமே சொந்தமான அந்தச் சில இனிய கணங்களுக்கு நேரத்தை ஒதுக்காமல், தன்னைப் புறக்கணிப்பதாக அவர் கருதக் கூடும்.

எனவே இருவருமே மனத்துக்குள் பொருமிக்கொண்டிருக்காமல், ஒருவரோடு ஒருவர் மனம் விட்டுப்பேசி, ஒருவரை ஒருவர் பூரணமாக உணர்ந்து இதற்கு விடை காணுங்கள்.

என்றாலும் குழந்தை பிறந்த ஆறு வாரங்களுக்கு உடலுறவு தவிர்க்கப்பட வேண்டியது அவசியம் என்பது பலராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட கருத்து ஆகும்.

பிறப்பு வாசலில் தையல் போடப்பட்ட பெண்கள் அது நன்கு ஆறுமட்டும் உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடலுறவின் போது ஏதாவது பிரச்சினை அல்லது வலி இருந்தால் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுங்கள். □

16. உடல் வனப்பைத் திரும்பப் பெறுங்கள்

பிரசவத்தின் பின் உங்கள் உடற்தோற்றமும், உடல் உறுதியும், வனப்பும் சீர்குலைந்திருப்பதாக நீங்கள் உணரக்கூடும். இதில் உண்மை இல்லாமல் இல்லை. கர்ப்பமாயிருக்கும்போதும் பிரசவத்தின்போதும் உடலிலும், உடலின் தொழிற்பாட்டிலும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாகவே இவை நிகழ்கின்றன.

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது உங்கள் வயிறு பருமனடைவதால் வயிற்றின் தசைநார்கள் அளவிற்கு அதிகமாகப் பருத்து ஈய்வடைகின்றன. பிள்ளை பிறந்தபின் வயிறு திடீரெனச் சிறுப்பதால், வயிற்றின் தசைநார்கள் இறுக்கத் தன்மையை இழந்து வயிறு 'தொள தொள' வென இருக்கும்.

பிரசவத்தின்போது உங்களது இடுப்பு, நாரி போன்ற இடங்களில் உள்ள மூட்டுக்களின் (Joints) இழையங்கள் நெகிழ்வடைந்திருக்கும். இதனால் இவை பெருத்தது போல தோற்றமளிக்கும். அத்துடன் பிள்ளை பிறக்கும்போது உங்கள் பிறப்பு வழி (Vagina) மிகவும் விரிவடைவதால், பேற்றுக்குப் பின் அவை நெகிழ்ந்து, வலுவிழந்து இருப்பதாக நீங்கள் உணரக்கூடும்.

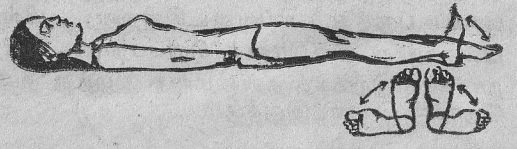
இவற்றையெல்லாம் சரிசெய்து, உங்கள் உடலை முன்னரைப் போல் திடகாத்திரமாகவும், இறுக்கமா

னதாகவும், 'வலிவு, நெளிவு, தொந்தி, இன்றி வனப்பு மிக்க தாகவும் ஆக்கிக்கொள்வதற்குச் சில உடற்பயிற்சிகள் பெரிதும் உதவும்.

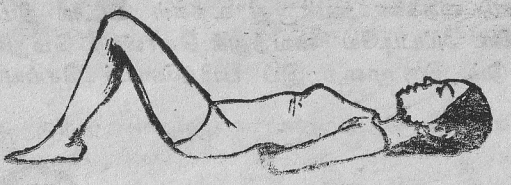
மிக எளிதான பயிற்சிகளைப் பிரசவத்திற்கு அடுத்தநாளே ஆரம்பிக்கலாம். சிறிது கடினமானவற்றை ஒரு வாரத்தின் பின் ஆரம்பிக்கலாம். இவற்றைத், தொடர்ந்து ஆறு மாதமாவது நீங்கள் செய்ய வேண்டும். காலையும், மாலையும் இதற்கென 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் ஒதுக்குங்கள்.

இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்ய உங்கள் மனம் விரும்பாவிட்டால் கூட, அவற்றில் உங்களுக்கு ஆர்வம் இல்லாவிட்டால் கூட, சிறிது நேரம் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். காலக்கிரமத்தில் அதனால் விளையும் நன்மைகளை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

1) நிமிர்ந்து படுத்திருங்கள். உங்கள் பாதங்களைப் படத்தில் காட்டியபடி மேலும் கீழுமாக ஆறுதரம் ஆட்டுங்கள். ஒன்றுடன் ஒன்று முட்டிக் கொண்டு இருக்கும் பாதங்களை, விலகிச் செல்லுமாறு வெளிப்பக்கமாக ஆட்டுங்கள். மீண்டும் வட்டமடித்து பாதங்களை ஒன்று கூட்டுங்கள். இந்தப் பயிற்சியை பிரசவத்திற்கு மறுநாளே ஆரம்பிக்கலாம். இதனால் உங்கள் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.

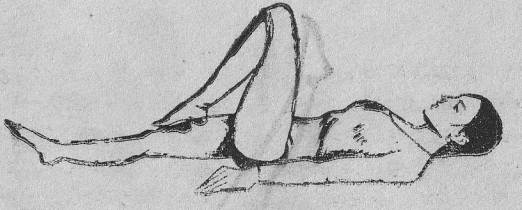


2) முழங்காலை மடித்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து படுங்கள். பாதங்களை நிலத்தில் நிலை நிறுத்துங்கள். உங்கள் கைகளை முதுகுக்கும் நிலத்திற்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளியில் வையுங்கள். இப்பொழுது உங்கள் முதுகை பின்பக்கமாக நிமிர்த்தி உங்கள் கைகளை அழுத்தும்படி செய்யுங்கள். இதே நேரத்தில் உங்கள் வயிற்றின் தசைகளையும் பிருஷ்ட பாகத்துத் தசைகளையும் இறுக்குவது போலச் செய்யுங்கள். குறைந்தது ஆறு தடவையாவது திரும்பச் செய்யுங்கள். இதனால் உங்கள் வயிற்றின் தசைகளும், நாரியின் தசைகளும் பலமடையும்.



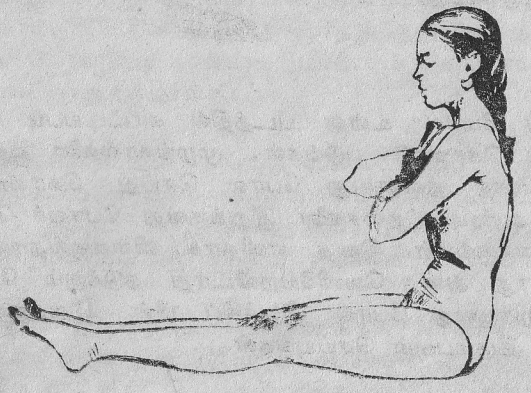
3) மேலே உள்ள படத்தில் காட்டியபடி முழங்காலை மடித்துக் கொண்டு படுங்கள். முழங்கால்களை ஒன்றை ஒன்று இறுக்கமாகத் தள்ளுவது போல செய்து கொண்டு, பிறப்பு வாசலை அண்டிய தசைகளை இறுக்குவது போலச் செய்யுங்கள். பின் இளக்குங்கள். இதை எளிதாக விளக்குவதானால் சிறுநீர் வரும்போது அதை வெளியேறவிடாது தடுக்கும் போது தசைகளை இறுக்குவது போல் இறுக்கிப் பின் இளக்குங்கள். ஆறு தடவை திரும்பவும் செய்யுங்கள்.

4) நிமிர்ந்து படுத்திருங்கள். ஒரு பாதத்தை மற்றப்பாதத்தின் மீது வையுங்கள். வைத்த பாதத்தை மெதுவாக மற்றத் தொடையின் மேல் பகுதிவரை உங்களால் இயலுமானவரை மேல் நோக்கி இழுங்கள். பின் காலை நீட்டி, மெதுவாக கீழே கொண்டு வந்து தரையில் வையுங்கள். மற்றக் காலாலும் இது போலச் செய்யுங்கள். இரண்டு முறை திரும்பச் செய்யவும்.

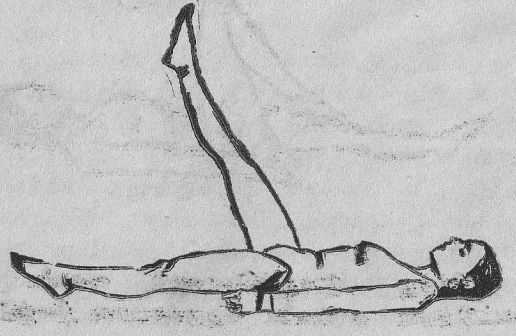


5) நிமிர்ந்து படுத்துக்கொண்டு கைகளை நெஞ்சுக்குக் குறுக்கே கட்டுங்கள். கால்களை நெருக்கமாக நிலத்தோடு வைத்

துக்கொண்டு கைகளை ஊன்றுது உங்கள் உடலை நிமிர்த்துங்கள். பின் கைகளை அப்படியே வைத்துக் கொண்டு மெதுவாகப் படுங்கள். மீண்டும் இரு முறை இப் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.



6) நிமிர்ந்து படுத்துக்கொண்டு ஒரு காலை மெதுவாக, உடலுக்குச் செங்குத்தாக வரும்படி நிமிர்த்துங்கள். பின் மெதுவாகக் காலைத் தரைக்குக் கொண்டு வாருங்கள். இந்தப் பயிற்சியின் போது கைகளை ஊன்ற வேண்டாம். இதேபோல மற்றக் காலையும் உயர்த்திப் பதியுங்கள். மீண்டும் 6 தடவை செய்யுங்கள்.



இப்பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடலின் தசைநார்களும், இழையங்களும் வலிமை பெற்று இறுக்கமடையும். இதனால் கர்ப்பந்தரிப்பதற்கு முன்பு இருந்தது போன்ற உடல் அழகையும், வனப்பையும் பெறுவீர்கள்.

எனவே இப்பயிற்சிகளுக்குத் தினமும் 10 நிமிடங்கள் ஒதுக்கத் தயங்க வேண்டாம். □

17. அடுத்த குழந்தை எப்போது ? அல்லது இனிமேல் வேண்டாமா?

உங்களுக்கு ஒரு குழந்தை பிறந்து விட்டது. இப்பொழுது அதைப் பேணிப் பாதுகாப்பதிலும், அதைச் சரியான முறையில் வளர்த்து ஆளாக்குவதற்குமாக உங்கள் நேரத்தில் பெரும்பகுதியைச் செலவழித்து, உங்களாலான முழுமுயற்சியையும் எடுத்து வருகிறீர்கள். இந்த நேரத்தில் மீண்டும் கர்ப்பம் தரித்து விட்டால் உங்கள் நிலை என்ன?

ஏற்கனவே பெற்றதையும் சரியாக வளர்க்க முடியாது; வயிற்றில் வளர்வதற்கும் போதிய கவனம் செலுத்த முடியாது; உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் பேண முடியாது. எனவே குழந்தைகளுக்கு இடையே போதிய கால இடைவெளி இருக்கவேண்டும் என்பது வெள்ளிடை மலையாகத் தெளிவாகிறது.

ஒரு சாதாரண பிரசவத்தின் பின் ஒரு பெண் தனது முன்னைய உடல் நிலையை மீண்டும் பெறுவதற்குக் குறைந்தது இரண்டு வருடங்களாவது தேவை. அவளுக்கு வேறு ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் இன்னமும் கூடிய காலம் தேவைப்படலாம். அதே போல் பிரசவம் சத்திரசிகிச்சை மூலம் நிகழ்ந்திருந்தாலும் அவள் தனது முன்னைய தேக ஆரோக்கியத்தைப் பெற கூடிய காலம் தேவைப்படும்.

இதேபோல் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமும்

பிரசவத்தின் பின் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எனவே உங்கள் உடல் நிலை தேறுமட்டுமாவது அடுத்த கர்ப்பம் தங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இதைத் தவிர, உங்கள் குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலை காரணமாகவும், அடுத்த குழந்தை பிறப்பதை நீங்கள் ஒத்திவைக்க விரும்பக்கூடும்; அல்லது நீங்கள் விரும்பிய எண்ணிக்கையிலான குழந்தைகள் உங்களுக்கு ஏற்கனவே பிறந்திருந்தால், இனிப் புதிதாகக் குழந்தைகள் வேண்டாம் என முடிவு செய்யக் கூடும்.

எனவே, காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், ஏதாவது ஒரு கருத்தடை முறையை நீங்கள் கைக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. உங்கள் கணவனுடனும் இதுபற்றிக் கலந்து ஆலோசியுங்கள். இது பற்றி உங்களுக்கு மேலதிக விபரங்களும் ஆலோசனைகளும் நிச்சயம் தேவைப்படும். இவற்றைப் பெறுவதற்கு உங்கள் பகுதி மருத்துவமாது (Field Midwife) அல்லது குடும்பநல உத்தியோகத்தர் (Family Health Officer) அல்லது குடும்ப வைத்தியரை அணுகத் தயங்காதீர்கள்.

அவர்களது ஆலோசனையுடன் உங்களுக்குப் பொருத்தமான கருத்தடை முறையைத் தெரிவு செய்யுங்கள். தெரிவு செய்த அந்த முறையைச் சரியான முறையில் கடைப்பிடிப்பதற்கு வேண்டிய மேலதிக தகவல்களையும், விளக்கங்களையும் அவர்களிடமே பெற்று, அதன்படி நடவுங்கள்.

இங்கு நான் கருத்தடை முறைகள் பற்றிய ஒரு சிறிய அறிமுகத்தையே கொடுக்கிறேன். உங்களுக்குப் பொருத்தமான முறையைத் தெரிவு செய்ய இது உதவக்கூடும். ஆயினும் பூரண விளக்கத்தைப் பெற வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

புலனடக்கம், 'பாதுகாப்பான நாட்களில்' மாத்திரம் உடலுறவை வைத்துக் கொள்வது (Safe Periods), விந்து வெளியேறு முன் ஆண்குறியை எடுப்பது (Coitus Interruptus) போன்ற முறைகள் இயற்கையானவை என ஞானிகளாலும், சமயப் பெரியோர்களாலும் போற்றப்படுகின்றன; பண்டைய காலம் முதல் மனிதர்களால் கைக்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. ஆயினும் இவை கடைப்பிடிப்பதற்குக் கடினமான முறைகள். மிகுந்த மன வைராக்கியமும், மனக் கட்டுப்பாடும் தேவை. இம் முறைகள் தோல்வி அடைவதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் அதிகம்.

எனவே உங்களுக்கு இவற்றைப் பூரண நம்பிக்கையுடன் சிபார்சு செய்ய முடியாது. ஆசாபாசங்களும் உணர்ச்சிகளும் நிறைந்த சாதாரண மனிதர்களுக்கான, பாதுகாப்பான, நிச்சயமான, மக்கள் மத்தியில் பிரபலமான, இலகுவில் பெறக்கூடிய கருத்தடை முறைகள் சில பற்றி இங்கு சுருக்கமாகக் கூறுகிறோம். பொருத்தமானதைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

கருத்தடை முறைகளை இரு முக்கிய பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

தாங்கள் தவிர்க்க விரும்பும் காலத்திற்கு மட்டும் கர்ப்பம் தங்கக்கூடாது; ஆயினும் பின்னர் குழந்தை வேண்டும் என எண்ணுபவர்களுக்கானது, தற்காலிக கருத்தடை முறைகள்.

ஏற்கனவே பிறந்த குழந்தைகளே போதும், இனிக் குழந்தைகளே வேண்டாம் எனத் திடமான முடிவு எடுத்தவர்களுக்கானது, நிரந்தரக் கருத்தடை முறைகள்.

தற்காலிக முறைகள்

ஆண்களுக்கானவை

கருத்தடை உறை (Condoms)

ஆண் குறியிலிருந்து வெளியேறும் விந்து பெண்ணின் பாலுறுப்பை அடைவதைத் தடுப்பதன் மூலம், கர்ப்பம் தங்குவது தடை செய்யப்படுகிறது. பாலுறவு கொள்ள ஆரம்பிக்கும்போதே ஆண் குறியில் இந்த ஒடுக்கமான ரப்பர் உறையை அணிய வேண்டும். ஆணுக்கோ பெண்ணுக்கோ, வேதனையோ அசௌகர்யமோ, இடைஞ்சலோ ஏற்படாதவாறு இவ் உறைகள் வழுவழுப்பானதாகச் செய்யப்பட்டுள்ளன.

எயிட்ஸ் (AIDS) மற்றும் ஏனைய பாலியல் நோய்கள் பரவுவதை இது பெரிதும் தடுக்குமாதலால், மேல்நாடுகளில் கருத்தடை உறைகள் மீண்டும் பிரபல்யமாகி வருகின்றன.

பிரீதி (Preethi), மூன் பீம் (Moon Beam), பன்தர் (Panther), சுல்தான் (Sultan), ரவ் ரயிடர் (Rough Rider) போன்ற பல்வேறு பெயர்களில் விற்பனையாகின்றன.

பெண்களுக்கானவை

i) கருத்தடைக் குளிசைகள் (Oral Contraceptive pills)

ஒரு மாதத்திற்கான குளிசைகள் தனித்தனி மட்டையில் அடைத்து வரும்; இலகுவாக எங்கும் வாங்கக் கூடியவை. மாதவிலக்கு வந்த மூன்றும் நாள் முதல் தினமும் ஒரு குளிசையைப் பெண் உட்கொள்ள வேண்டும். சரியான முறையில் உட்கொண்டால் மிகவும் நம்பிக்கையானது.

கருத்தடை மாத்திரைகள் சில பக்கவிளைவுகளை மிக அரிதாக ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே இவற்றை உபயோகிக்க முன்னர், உங்கள் வைத்தியர் மூலம் இரத்த அமுக்கம் உள்ளிட்ட பூரண மருத்துவப் பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

இம் மாத்திரைகளை தொடர்ந்து உபயோகிக்கும்போதும் இடை இடையே வைத்தியப் பரிசோதனை செய்வது முக்கியமாகும்.

மித்துரி (Mithuri) எங்கும் கிடைக்கும். அரசாங்க உதவியுடன் மானிய விலையில் விற்கப்படுவதால் மிகவும் மலிவானது. ஆயினும் ஏனைய விலை உயர்ந்த குளிசைகள் போலவே பாதுகாப்பானது; நம்பிக்கையானது.

ஒவ்ரால் (Ovral), நோர்டெற் (Nordette), ரைகியுலர் ஈ. டி (Triquilar E. D) போன்ற பல்வேறு விலை உயர்ந்த குளிசைகளும் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

ii) ஊசி மருந்துகள் (Injectable Preparations)

மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை ஊசியால் ஏற்றப்படும் மருந்துகள் இலங்கையில் கிடைக்கின்றன. பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு நன்மை அளிக்கக்கூடியது, ஏனெனில் பால் சுரப்பதை அதிகரிக்கும் எனக் கூறப்படுகிறது. ஒழுங்காக குளிசையை விழுங்க முடியாதவர்களும் இதைப் பாவிக்கலாம்.

ஊசிபோடுவதை நிறுத்திய உடனேயே கருத்தரிக்கும் என எதிர்பார்க்க முடியாது. ஊசி போடுவதை நிறுத்துவதற்கும் கருத்

தரிப்பதற்கும் இடையே ஆன கால இடைவெளி ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடக்கூடும்.

டிபோ புரவீரா (Depo - Provera) என்ற ஊசி மருந்தே பரவலாகப் பாவிக்கப்படுகிறது

இது கர்ப்பப் பையினுள் பொருத்தப்படுவது. வைத்தியரோ அல்லது இதற்கெனப் பிரத்தியேகப் பயிற்சி பெற்ற சுகாதாரப் பணியாளர்களோதான், இதைப் பெண்ணின் கர்ப்பப் பையினுள் பொருத்த வேண்டும். பொதுவாகக் குழந்தை பிறந்த ஆறும் வாரத்தில் அல்லது மாதவிலக்கு வந்த மூன்று, நான்கு நாட்களில் பொருத்தப்படும்.

iii) கர்ப்பப்பை கொளுவி (Loop)

இது உடலுறவுக்கு இடைஞ்சலாகக் கூடும் என்றும், ஆபத்தானது என்றும் பலர் பயப்படுகிறார்கள். இவற்றில் எந்தவித உண்மையும் இல்லை. இதைப் பொருத்திக் கொண்டாலும் இது உள்ளே இருப்பதான உணர்வு பெண்ணுக்கு ஏற்படாது. உடலுறவின் போதும் தெரியாது. இதைப் பொருத்திக் கொண்டால், குழந்தை பிறக்குமா என்ற கவலை இல்லாமல் பல வருடங்களுக்கு நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

மிகவும் எளிமையானது, பாதுகாப்பானது, சிக்கனமானது.

iv) ஏனையவை

(அ) கருத்தடைக் கவசம் (Diaphragm)
(ஆ) கருத்தடை மூடி (Cervical Caps)
(இ) கருத்தடை நுரை (Foam Tablets)

நிரந்தர முறைகள்

உங்களுக்கு ஏற்கனவே போதிய குழந்தைகள் இருந்து, இனிக் குழந்தைகளே வேண்டாம்எனச் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி நீங்கள் முடிவு செய்தால், நிரந்தர முறைகளை நாடலாம். உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் கணவருக்கோ ஒரு சிறிய சத்திர சிகிச்சை மூலம் இதைச் செய்யலாம். இது நிரந்தரமானது; பின்பு விரும்பினால் கூட இதைச் சரி செய்வது, மிகவும் கஷ்டம். எனவே இனி எக்காரணம் கொண்டும் உங்களுக்குக் குழந்தை வேண்டாம் என, நீங்களும் உங்கள் கணவரும் சேர்ந்து முடிவு செய்தால் மாத்திரமே, சத்திர சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆயினும், யாருக்கு எப்பொழுது என்ன நடக்கும் என்று தெரியாத இன்றைய நிச்சயமற்ற சூழ்நிலையில், குழந்தை பிறந்த உடனேயே சத்திர சிகிச்சை செய்வது உகந்தது அல்ல. கடைசிக் குழந்தைக்கு 2 அல்லது 3 வயது வரும்வரை பொறுத்திருந்து சத்திரசிகிச்சை செய்வதே புத்திசாலித்தனமானது. ஆனால், அதற்கிடையில் கர்ப்பம் தங்காதவாறு வேறு தற்காலிக கர்ப்பத் தடை முறைகளை அனுசரிக்க வேண்டும்.

i) வாசெக்டமி (Vasectomy)

ஆணின் விந்துக்கோளத்தில் (Testis) உற்பத்தியாகி மெல்லிய குழாய்கள் மூலம் பயணம் செய்து, உடலுறவின்போது வெளியேறும் விந்து கலத் (Sperm) தடைசெய்வதே, இச் சிகிச்சை. சத்திர சிகிச்சையின்போது, விந்து பயணம் செய்யும் மெல்லிய குழாய்கள் துண்டித்துக் கட்டப்படுகின்றன.

விந்து (Sperm) வெளியேறுவது தடைசெய்யப்பட்டாலும், இந்திரியம் (Seminal Fluid) வழமைபோல் வெளியேறும். இச் சத்திர சிகிச்சை செய்து கொண்டவரின் ஆண்மையிலோ, உடலுறவு இன்பத்திலோ எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது.

ii) ரியூபெக்டமி (Tubectomy - L. R. T.)

பெண்ணின் கர்ப்பப் பைக்கு இரு புறமும் இரு கர்ப்பக் குழாய்கள் உள்ளன. இவற்றின் வழியாகத்தான் மாதம் ஒரு முறை, முதிர்ந்த கருமுட்டை வெளியேறிக் கர்ப்பப்பையை அடையும். இந்தக் கர்ப்பக் குழாய்களை வெட்டிக் கட்டிவிடுதல்தான் ரியூபெக்டமி சிகிச்சை.

இச் சத்திர சிகிச்சை பொதுவாகப் பிரசவத்தின் பின் சில நாட்களுக்குள் செய்யப்படுகிறது. ஆயினும், கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலத்தைத் தவிர மற்ற எல்லா நேரங்களிலும் செய்து கொள்ளலாம்.

ரியூபெக்டமி உடலுறவு இன்பத்தில் எதுவித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது. மாத விலக்கு வழமை போலவே இருக்கும்.

மேற்கூறிய இரு சத்திர சிகிச்சைகளும், இதற்குரிய வசதிகள் உள்ள அரசினர் வைத்தியசாலைகளில் இலவசமாகச் செய்யப்படுகிறது. உங்கள் பகுதி பொது சுகாதார பரிசோதகர் (P.H.I.) அல்லது மருத்துவத் தாதி (Field Midwife) மூலம் மேலதிக விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். பண வசதி உள்ளவர்கள் தனியார் மருத்துவ மனைகளில் செய்து கொள்ளலாம்.

ஏனைய கருத்தடைச் சாதனங்களும் (உ-ம்: கருத்தடை மாத்திரை, கருத்தடை உறை) சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி (M. O. H.) மூலம் பொதுமக்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன. இந்தச் சேவைகளைப் பயன்படுத்தத் தயங்காதீர்கள்.

கருத்தடை பற்றிய சில தவறான நம்பிக்கைகள்

கருத்தடை முறைகள் பற்றிய பல தவறான கருத்துகளும், நம்பிக்கைகளும் எமது மக்கள் மத்தியில் இருக்கின்றன. இவற்றில் சில பற்றி ஏற்கனவே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் இரு முக்கிய தவறான நம்பிக்கைகள் பற்றி இங்கு விளக்க இருக்கிறேன்.

(I) குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் காலத்தில் தாய்க்குக் கர்ப்பம் தங்காது என்ற நம்பிக்கை பரவலாக இருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் பாலூட்டும் காலத்தில் பல பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு வருவதில்லை. வேறு சிலருக்கு இடையிடையே மாதவிலக்கு வந்தாலும் ஒழுங்காக வருவதில்லை. எனவே இக் காலத்தில் கர்ப்பம் தங்காது என்று கருதிப், பலரும் எவ்வித கருத்தடை முறைகளையும் கடைப்பிடிக்காது விட்டுவிடுகிறார்கள். ஆனால், அதிர்ச்சி அளிக்கும் விதத்தில், திடீரெனத் தங்களுக்குக் கர்ப்பம் தங்கி விட்டதை உணர்வார்கள்.

இந்த நம்பிக்கையில் ஓரளவு உண்மை இல்லாமலும் இல்லை. பாலூட்டும் காலத்தில் பெண்களுக்குக் கருமுட்டை உற்பத்தியாவது (Ovulation) குறைவு; அல்லது உற்பத்தி ஆகாமலே இருக்கக்கூடும். ஆயினும், நிச்சயமாகக் கூற முடியாது.

எனவே இந்த நம்பிக்கைக்கு இடமளியாது, பாதுகாப்பான, நிச்சயமான வேறு கருத்தடை முறையைக் கைக்கொள்ளுங்கள்.

(II) பிள்ளைப்பேற்றின் பின் முதல் மாதவிலக்கு வரும் வரை கர்ப்பம் தங்காது என்று பலர் நம்புகிறார்கள். இந்த

முதல் மாதவிலக்கைப் 'பொக்கிள் தீட்டு' என்று சில பெண்கள் வர்ணிப்பார்கள். சிலருக்கு இந்தப் 'பொக்கிள் தீட்டு' குழந்தை பிறந்த அடுத்த மாதமே வந்து விடும்; சிலருக்கு ஒரு வருடம் கூடச் செல்லலாம்.

இந்தக் காலத்தில் கருத் தங்காது என்ற எண்ணத்தில் எதுவித கருத்தடை முறைகளையும் கடைப்பிடிக்காமல் பலர் இருந்து விடுகிறார்கள். இதுவும் தவறான நம்பிக்கையே. எத்தனையோ பெண்களுக்கு 'பொக்கிள் தீட்டு' வராமலேயே கர்ப்பம் தங்குவதை, நாளாந்த வாழ்க்கையில் நாம் பல முறை காணலாம். 'பொக்கிள் தீட்டு' வராமல் கர்ப்பம் தங்குவதை 'மடந்தையில் தங்கினது' என்று, எமது கிராமத்துப் பெண்கள் அழகு தமிழில் சொல்லுவார்கள்.

நீங்களும் இப்படியான தவறான நம்பிக்கைகளுக்கு ஆளாகி ஆபத்தில் சிக்காமல், தப்பித்து விடுங்கள். பாதுகாப்பான, நம்பிக்கையான, விஞ்ஞான ரீதியாக நிறுவப்பட்ட கருத்தடைமுறை ஒன்றைக் கடைப்பிடியுங்கள். □

இந்த நூலாக்கத்தில் துணைபுரிந்த நூல்கள்

1. **Obsterics** — *Stanley G. Clayton*
Donald Fraser
T. L. T Lewis

2. **Family Planning Handbook For Doctors** — *Ronald L. Kleimman*
IPPF - **London.**

3. **What is AIDS** — *Christian Medical Commission.*
Switzerland.

4. **Baby Care Booklet** — *Cow & Gate*

5. **Baby Care** — *Cow & Gate*

6. **The Baby Book** — *Wyeth International Limited*

7. **Baby & Child Care** — *Dr. Benjamin Spock*
Pocket Books - **New york.**

8. டாக்டர் இல்லாத இடத்தில்— டேவிட் வெர்னர்

9. அன்புள்ள நந்தினி — டொக்டர் நந்தி
நந்தி வெளியீடு, கொழும்பு. □

உங்கள் குழந்தையின் விபரங்களைக் குறித்து வையுங்கள்:

உங்கள் குழந்தையின் பிறப்பு, வளரும்போது அதன் நிறை அதன் வளர்ச்சிப் படிகள், அதற்குத் தடுப்பு மருந்துகள் கொடுத்தல் ஆகியவை முக்கிய நிகழ்ச்சிகளாகும். இவற்றைத் திகதிவாரியாகக் குறித்து வைத்திருத்தல், பலவிதங்களில் உதவியாக இருக்கும்.

அவற்றை இங்கே சுலபமாகக் குறித்து வையுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின்
புகைப்படத்தை
இங்கே
ஒட்டுங்கள்.

குழந்தையின் பெயர்	.....
தந்தையின் பெயர்	.....
தாயின் பெயர்	.....
பிறந்த இடம்	.....
பிறந்த திகதி	.....
பிறந்த நேரம்	.....
பிறக்கும்போது நிறை	.....
பிறக்கும்போது உயரம்	.....
வைத்தியர் பெயர்	.....
மருத்துவமாதின் பெயர்	.....
பிறப்பு அத்தாட்சிப் பத்திர இலக்கமும் திகதியும்	.....

வளர்ச்சிப் படிநிலைகள்	பொதுவாக நிகழும் காலம்	நிகழ்ந்த காலம்
முகம் பார்த்துச் சிரித்தல்	1 – 2மாதம்	
கையில் பொருட்களைக் கொடுத்தால் பற்றி விளையாடல்	3 மாதம்	
தலையை நேராக வைத்திருத்தல்	3 – 4மாதம்	
புரண்டு படுத்தல்	6 மாதம்	
உதவியுடன் உட்காரல்	6 மாதம்	
உதவியின்றி உட்காரல்	8 – 9மாதம்	
தவழுதல்	8–10மாதம்	
உதவியுடன் நிற்றல்	9–10மாதம்	
உதவியின்றி நடத்தல்	11–15மாத	
முதற் பல்	6 – 9மாதம்	
குறிப்பாக தாய், தந்தையை அழைத்தல்	10–15மாத	
சிறு வேண்டுகோளைச் செய்தல்	15–30 மாத	

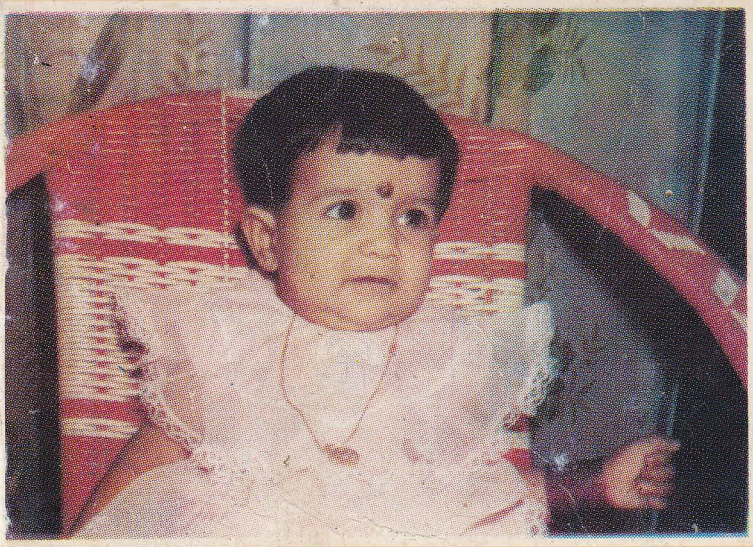
குழந்தையின் நிறை அதிகரிப்பும் தடுப்பு மருந்துகள் கொடுத்தலும்

வயது பிறப்பு	பொதுவான நிறை (கிலோகிராமில்)	குழந்தையின் நிறை	தடுப்பு மருந்து	திகதி
1 மாதம்	2.5–4		பி. சீ. ஜி.	
2 மாதம்	3 –4.5			
3 மாதம்	4 –6		முக்கூட்டு ஊசி போலியோ துளி I	
5 மாதம்	5 –7.5		முக்கூட்டு ஊசி போலியோ துளிII	
6 மாதம்	5.5–8			
7 மாதம்	5.8–8.5		முக்கூட்டு ஊசி போலியோதுளிIII	
9 மாதம்	6.5–9.5		சின்னமுத்து தடை ஊசி	
12 மாதம்	7.5–10.5			
1½ வருடம்	8.5–11.5		முக்கூட்டு ஊசி போலியோதுளிIV	
2 வருடம்	9.5–12.5			
3 வருடம்	11.5–14.5			
4 வருடம்	12.5–17			
5 வருடம்	14. –19		முக்கூட்டு/இரு கூட்டு ஊசி போலியோ துளி	
10 வருடம்			ஏற்புத் தடைஊசி	

10336-C

தமிழிலே புத்தகங்கள். தாய்மொழி தெரிந்தாற் போதும்
வீட்டிலே வேலையின்றி விருந்தையில் தூங்கும்தாய், தன்
பாட்டிலே கிடக்கும் நூலைப் படித்திடல் கூடும் அன்றே
ஏட்டிலே இங்கிலீசில் இதுவரை இருந்த சேதி
வீட்டிலே பரவல் கூடும், விளைந்திடும் நன்மையின்று,
நாட்டிலே அறிவுப் பஞ்சம் அகன்றிட வழிகளுண்டாம்,
என்பதை உணர்ந்து நாமும் அறிவொளி பரப்புவோமேல்
சிந்தனை சிறக்கும் வாழ்வு வளமுறும் நாடும் உய்யும்.

கவிஞர் இ. சிவானந்தன்
('கண்டறியாதது' நூலில் இருந்து)



L. Rusiat

ஆரம்பக் காலத்தில் மருத்துவமும், விஞ்ஞானமும், வாழ்க்கை ஆயுளும், இன்னும் எத்தனையோ அறிவுத் துறைகளும் மிக வேகமாக முன்னேறி விட்டன. இவற்றில் சில அடிப்படையான அறிவை எல்லோரும் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

அல்லாவிடில் ஒருவர் தனது குடும்பத்துடன் கூட குட்டத்தில் பின் தங்கி விடுவர்.

– டொக்டர் நந்தி –

"அன்புள்ள நந்தினி" – முன்னுரை