

தாயும் பிள்ளையும்



சுவாமிநாதன்

சுரத்தினம்

இப்புத்தகம் கிடைக்குமிடங்கள் :

1. டாக்டர் எஸ். இராசரத்தினம்
“பிரசாந்தி”
தலையாளி, கொக்குவில்.
(இலங்கை)
2. இ. இராதாக்கிருஷ்ணன்
ஆசிரியர்
கொறவப்பொத்தானை வீதி
வவுனியா
3. இ. பாலகிருஷ்ணன்
கச்சேரி
திருகோணமலை
4. க. மகாதேவன்
மயிலணி
சுன்னாகம்

தாயும் பிள்ளையும்

வைத்திய கலாநிதி ச. இராசரத்தினம் அவர்கள்

[இலங்கை அரசினர் வைத்தியசேவையிலிருந்து ஓய்வுபெற்றவர்]

(Associate Member, The Ceylon Academy of Postgraduate Medicine)

எழுதியது.

[இரண்டாம் பதிப்பு]

மீளவாய்ந்து விரிவாக்கப்பட்டது.

1974

பதிப்புரிமை ஆசிரியருக்கு]

[விலை ரூபா 5-00.

காணிக்கை ;
பேற்றுப் பேணிவளர்த்த
தாய்க்கும் தந்தைக்கும்

முன்னுரை

[முதற்பதிப்பு]

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

இச்சிறியநூல் தமிழ்ப்பெண்மணிகளுக்குப் பெரிதும் பயன்படுமென்பதே எனது நம்பிக்கை.

Hospital Bungalow,
Watawala,
25-4-33.

ச. இராசரத்தினம்

Preface

(First Edition 1934)

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

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

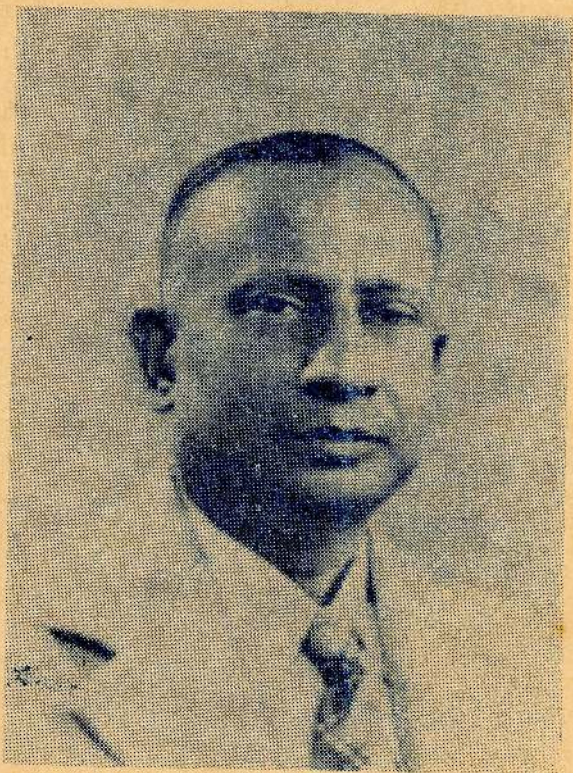
Ignorance and fear are associated with Child-birth and this book should do much to dispel such fears and teach prospective mothers how to look after themselves during pregnancy, and when to seek suitable ante-natal advice and treatment.

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

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

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

அன்று
பேற்று வைத்தியத்தில்
ஒப்பாரும் மிக்காருமில்லாராய்த் திகழ்ந்தவர்.



குணக்குன்று — சற்குரு
வைத்தியகலாநிதி **S. L.** நவரத்தினம்



கோழம்பு பிரசவசாலை அதிகாரியும்
இலங்கை வைத்தியக்கல்லூர் விரிவுரையாளருமான
டாக்டர் எஸ். எல். நவரத்தினம் அவர்கள்
எழுதிய முகவுரையின் தமிழாக்கம்

தாய்மையின் கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் தமிழ்மக்களுக்குச் செவ்வனே அறிவுறுத்தும் நோக்கமாகவே இச்சிறுநூல் எழுதப்பட்டது. மகப்பேற்றின் அடிப்படை உண்மைகளையும், உடற்கூற்று நிகழ்ச்சிகளையும் இந்நூல் விளங்கவைப்பதால் அனுபவம் குறைந்த இளம் தாய்மாருக்குப் பெரிதும் பயன்பயக்கும் என்று திடமாகக் கூறலாம்.

ஆங்கிலத்தில் இத்தன்மைய நூல்கள் பலவுண்டெனினும் தமிழில் மிகச்சிலவே உள. இவங்கையர் ஒருவரால் இத்துறையில் எழுதப்பட்ட முதலாவது தமிழ்நூல் இதுவேயாகும்.

கருப்பவதியில் அறியாமையும் மனப்பயமும் இணைந்தே இருக்கின்றன; அவற்றை அகற்றி மகப்பேற்றை நோக்கிநிற்கும் மங்கையர் தம்மை எங்ஙனம் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும், எவ்வெக்காலங்களில் வைத்தியரின் ஆலோசனையையும், சிகிச்சையையும் தேடிக்கொள்ளவேண்டுமென்றும் தெளிவாகக் கற்பிக்கின்றது,

இந்நூலில் காணப்படும் புத்திமதிகள் நன்கு கடைப்பிடிக்கப் படிவ் தமிழ்த்தாய்மாரின் அனாவசிய துயரங்களும், உயிர்ச்சேதங்களும் பெருமளவில் குறையும் — குறைக்க இந்நூல் மிகவும் உதவும். எனவே பலரும் படித்துப் பயனடையக்கூடியதாய்ப் பெருமளவில் இந்நூல் விநியோகிக்கப்படவேண்டும்.

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

அணிந்துரை

(முதற்பதிப்பு)

“தாயும் பிள்ளையும்” என்னும் இந்நூலின் கைஎழுத்துப் பிரதியை, இதன் ஆசிரியராகிய ஸ்ரீச : இராசரத்தினமவர்கள் தாம் எம்மிடத்தில் தமிழ்ப்படித்துள்ள தொடர்புபற்றிப்போலும் பார்த்து அச்சிட்டு வெளியிடத் தக்கதானால் பரிசோதித்து உதவும்படி அனுப்பியிருந்தார். கைஎழுத்துப் பிரதியைப் படித்துப் பார்த்துவிட்டு இப்படியான ஒரு தமிழ்நூல் தமிழ்மகளுக்கு ஆவசியகம் வேண்டுமென்றும், அச்சிடும் விஷயமாக நான் செய்யக்கூடிய திருத்தங்கள் உதவிகள் முதலியவற்றைச் செய்கிறேனென்றும் அவருக்கு வாக்களித்தேன். அதன்படி இந்நூலைப் பரிசோதித்து அச்சிடும்பொறுப்பு எனக்கு ஏற்பட்டது.

எமதுநாட்டிலே சென்ற பலவருடங்களாகப் பெண்பாலார் கர்ப்பவதிகளாகும்போது தங்கள் மூதாட்டியர் கைக்கொண்டு வந்த சுகாதாரத்துக்குரிய பழையமுறைகளைக் கைநழுவவிடுத்து நவநாகரீகமான மேலத்தேச முறைகளைக் கைக்கொள்வதினாலேயே, இங்கே வருஷம்தோறும் பிரசவகாலத்திற் பெண்களின் மரணமும், பிறந்த சிசுக்களின் மரணமும் அதிகப்படலாயின என்ற ஒரு எண்ணம் என்மனதிற் குடிகொண்டிருந்தது. ஸ்ரீ இராசரத்தினம் எழுதிய இந்நூல், நான்கொண்ட எண்ணத்தைத் திடப்படுத்தி, நவநாகரீக முறைகளை எல்லாம் இங்குள்ள தமிழ்ப்பெண்கள் ஒழிக்கச் செய்து, எங்கள் பழைய பூரணமான பிரசவகால முறைகளையே அநுசரிக்கும்படி தூண்டுவதாகும். இந்நூல் அற்ப தமிழ்க்கல்வியை உடையவர்களும் படித்து விளங்கக்கூடிய இலகுவான நடையில் எழுதப்பெற்றுள்ளது. இந்நூல் இல்லறத்துக்குரிய தமிழ்ப்பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் ஏற்றுப் படித்து இதன்படி நடக்கவேண்டுமென்பதோடு, இதனைப் பெண்வித்தியாசாலைகளில் மேல்வகுப்புப் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு பாடமாக நியமித்தல்வேண்டும் என்பதும் எனது விருப்பம்.

ஸ்ரீ இராசரத்தினம் தமிழ்மகளுக்கு ஆற்றிய இத்தொண்டைப் பெரிதும் பாராட்டுகிறேன்.

ம. வே. திருஞானசம்பந்தன்

யாழ்ப்பாணம் இந்துக்கல்லூரி.

10-5-34.

மதிப்புரைகள் (முதற்பதிப்பு — 1934)

கலாநிதி T. ஐசாக் தம்பையா D. D. எழுதுவது

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

I wish your little book a very wide circulation.

T. Issac Thambiah

Fenang House,
Jaffna,
2-8-1934.

“..... நமதுநாட்டுப் பெண்மக்கள் கார்ப்பமாயிருக்குங் காலத்திலும், பிரசவகாலத்திலும், பின்னரும் நடந்துகொள்ளவேண்டிய முறைகளையும், பிள்ளைவளர்க்கும் முறையையும் இன்றோரன்ன பிற அரிய விஷயங்களையும் நுட்பமாக எடுத்து விளக்குவது; தமிழில் முதன்முதல் இவ்விஷயமாக வெளிவந்த நூல் இதுவேயாகும். இல்லறத்துக்குரிய தமிழ்ப்பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் வாங்கிப் படிக்கத்தக்கது”;

24-5-1934.

‘இந்துலாதனம்’

“..... சிசுக்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பது பற்றியும் தெளிவாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றது.....”

24-5-1934;

‘விரகேசரி’

“..... இச்சிறிய நூல் தமிழ்ப் பெண்மக்களுக்கு மிகவும் அவசியமானது. இதில் சுருப்புவதிகளுக்கும் சிசுக்களுக்கும் வரும் நில நோய்களும் பரிகாரமுறையும் நன்கு எழுதப்பட்டிருக்கின்றன: -.....”.

30-5-1934.

‘சோதிட பரிபாலினி’

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

3 6-1934

‘சுழுகேசரி’

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

31-5-1934.

‘Hindu Organ’

முன்னுரை (இரண்டாம் பதிப்பு)

பின்னைப்பேற்றுடன் தொடர்பான பலவிஷயங்களும் இன்றும் பெரும்பாலார்க்கு மறைபொருட்களாகவேயிருக்கின்றன. தாயான வர்களும்கூட முதியோர்கள் சொல்லும் “குளறுபடிகளையே” நம்பி அவதிக்குள்ளாகின்றனர். கல்விகற்பிப்பதையே தொழிலாகக்கொண்ட கன்னியரிட்கூட 95 விகிதமானோர், “இச்சிறுவிஷயம் தெரியாதோ” என அதிசயிக்கக்கூடியதாகக் கதைப்பார்கள். காரணம் — இப்பெண்களுக்கு இவ்விஷயம் சம்பந்தமான நூல்கள் கிடைப்பதில்லை. வாசிக்கசாலைகளிலும் கிடைக்காது. வாசிக்கவும் மற்றவர்கள் தங்களைத் தரக்குறைவாய்க் கணிப்பார்களோவென்ற பயம் தடுத்துவிடுகிறது.

மேல்நாடுகளில், ஆங்காங்கு மகப்பேற்று நிலையங்களை நிறுவி, கர்ப்பிணிகளுக்குக் கருவுற்ற காலம்தொட்டுத் தாய் தன் பால் மறக்கவைக்கும் காலம்மட்டும் தேவையான உதவிகள் யாவும் செய்துவருகின்றனர். பேற்றோடொட்டிய அறிவுரைகளே பெரும் பங்கைப் பெறுகின்றன. இங்கும் மகப்பேற்றில்லங்களும், வைத்தியசாலைகளும், அறிவுரை இல்லங்களாயும் சாலைகளாகவும் மாறு தல்வேண்டும்.

எத்துறையிலும் முன்னோடியாகத் திகழும் சோவியத் ரஷியாவில் கடைசி இரண்டுமாதங்களும் கர்ப்பவதிகளைக்கூட்டி வகுப்புகள் நடத்துகிறார்கள். ஈனாதல் ஓர் இயற்கை அமைப்பு என்பதை வற்புறுத்திக்கூறி, பெண்ணின்நேரும் மாறுதல்கள் அனைத்தையும் விரித்து விளக்கி, பேற்றோடொட்டிய வேண்டாப் பயத்தைப்போக்கி, திங்குகள் ஏற்பட நியாயமே இல்லையெனத் தெளிவாகக்காட்டி ‘நோவே’ இல்லாது பெறலாமென்று போதிக்கிறார்கள். இவ்விரண்டு மாதங்களிலும் ஒரு திட்ட அடிப்படையில் நாலுவகுப்புக்கள் நடக்கும். எங்கள் நாட்டிலோ வைத்தியர் இந்நோக்கமாய் மிகவரிதாகவே வாய் திறப்பார்கள். “நோவர வா, பெற்றதும் போ!” என்ற மிகச்சுருங்கிய அடிப்படையில் அலுவல்கள் நடக்கும். “விளங்கவும் வைத்தல் அவர்கள் கடமை” என்ற கூக்குரல் எழவேண்டும்; அறியாமை அகலவேண்டும் இத்துறையில்.

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

செல்லும் மக்கள் சீனாவில் அங்கும் இங்கும் சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் ஊசிகளைச் சுழற்றி ஏற்றி (Acupuncture) வயிறுபிளந்து பிள்ளை எடுக்கும் அந்தப் பெரும் அறுவைச் சிகிச்சையையே அறிவை மயக்காது, நோவை உணர்த்தாது சீனவைத்தியர்கள் செய்கிறார்கள். வைத்தியமேதைகளுக்கும் விஞ்ஞானப் புலிகளுக்கும் இது எப்படி நேருகின்றது என்பது பெரும் புதிராகவேயிருக்கின்றது. அந்நாட்டின் பழையமுறை அது. எந்நாட்டின் புதியமுறைகளிலும் இது சிறந்ததென எடுக்கப்படும் நிலையிலிருக்கின்றது இன்று. தமிழர் காதுகளைத் துளைத்தார்கள் விதைவிக்கத்தைத் தடுக்க; குணமாக்க! ஓயாது இடையிடைவரும் மாறாத வலிப்பைப் போக்க (Epilepsy) நெஞ்சிலும் உச்சியிலும் தீகொண்டு கட்டார்கள்! அந்நியரின் ஆதிக்கத்தில் அவர்களின் பண்பாட்டில் ஊறியவர்களின் பரிகசிப்பால்போலும் இவை கைவிடப்பட்டன. இந்த 'அக்கியுபங்சரின்' வெற்றியைப் பார்க்கும்பொழுது இந்தப் பழந்தமிழர்களின் முறைகளிலும் ஏதோ இருந்துதானிருக்கவேண்டுமென்று படுகிறதன்றோ! நம்பமுடியாதன நிகழ்கின்றன! இதுமட்டோ! "மூலமுனைகளை" அறுவையில்லாது, இரத்தம் பெருகாது நூல்கொண்டு கட்டி, தொப்புள்கொடி காய்வதுபோல் காயவைத்து விழச்செய்தார்கள். இன்றும் இம்முறை இடையிடை தமிழ்வைத்தியர்களால் கையாளப்பட்டு வருகின்றது. செய்கை நியாயத்துக்குட்பட்டது. செய்யும் முறையோ சீருள்ளதென்று சொல்வதற்கில்லை. ஏற்புநோய் ஏற்படாது எப்படிப் பாதுகாக்கிறார்களோ அதிசயம்! ஆனால் ஏற்புவுலியால் நோயாளர் இறந்து தொடரும் விளக்கங்களால் "பரிகாரிமார்" கோடேறியதாய்த் தெரியவில்லையே! இவ்வைத்தியத்தைத் தொடரும் உபத்திரவங்களை அனுபவித்தவர் எடுத்துக்கூறக் கேட்டு மிகவும் நான் மனம்தளர்ந்ததுண்டு. கத்திகளால் இம்முனைகளைக் கத்தரித்தெறியும் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்கூட இந்தமுறையை ஏற்றதென்று கூறிப் பெருமளவில் மேற்தேசங்களில் கையாண்டும் வருகிறார்கள் இன்று. தமிழ்நாட்டில் ஒரு பெரிய தனியார் வைத்தியசாலையிலும் இம்முறை நடைமுறையிலிருக்கின்றது. புகழ்பெற்ற மூலவைத்திய நிபுணர் திரு. அலன்பார்க்ஸ் இம்முறையை ஆதரித்து எழுதுகிறார். (Mr. Alan Parks Surgeon, London Hospital, in a letter to the Editor 'Practitioner') இலங்கையிலும் இம்முறை என்றோ ஒருநாள் ஏற்கப்பட்டேதிரும்; திரு. அலன்பார்க்ஸின் கடிதமும் வேறு ஆதாரங்களும் அரசினரின் கவனத்துக்குச் சிலகாலத்துக்குமுன் என்னால் கொண்டுவரப்பட்டன. கத்தியின்றி, நோவின்றி, இரத்தப் பெருக்கின்றி, செலவின்றி ஆஸ்பத்திரிப் படுக்கையே தேவையின்றி வெளிநோயாளராயே இச்சிகிச்சையைக் கொடுக்கலாம் என்று எழுது

கிரார் டாக்டர் ஜெகதீசன் F. R. C. S. (Rubber Band treatment for Piles; Antiseptic September 1970)

தமிழன் கையாண்டமுறை ! ஆஸ்பத்திரிச் சூழ்நிலையில், நவீன ஆயுதங்களின் உதவியுடன் இன்று ஏற்கப்பட்டு நடைமுறையிலிருக்கிறதாயின் நாம் பெருமையடையவேண்டியதொன்றன்றோ ? எதையும், எங்கிருந்து அதுவரினும், யார்யார் வாய்க்கேட்பினும், தூக்கிலிட்டு, ஆராய்ந்து, உண்மையறிந்து, நன்மைபயப்பனவென்றால் ஏற்பதன்றோ உண்மைமுன்னேற்றத்திற்கு முதற்படி ?

தமிழ்நாட்டரசு தமிழ் ஆக்கம் செய்வித்த சிறந்த ரஷிய நூலொன்றில் (Obstetrics and Gynecology by A. Kaplan) இனிய தமிழில் தெளிய தமிழாக்கம் செய்த தமிழ்ப்பெண்மணி, டாக்டர் (குமாரி) ந. மணிமேகலை தமிழர் கைக்கொண்ட சிறுசிறு வைத்தியங்களை ஆங்காங்கே கோட்டுக்குள் கொட்டி அகமகிழ்வதைக் கண்டு யானும் பெரிதும் மனமகிழ்ந்தேன். இதுமட்டோ ? பாற்கஞ்சிக்குப் பருப்பிட்டாற்போல், அகநாநூறு, திருமுறைகள், திருவள்ளுவர் திருமொழிகளிலிருந்தும் பொறுக்கிப்போட்டு எங்கள் மூதாதைகளுக்கும் இவை தெரிந்திருந்தனவென்று இனிமையாய் இடையிடை நினைப்பூட்டுகிறார் ! எங்கள் ஈழநாட்டிலோ தப்பித் தவறி எதையும் சொன்னால், எழுதினால் “என்ன ஆயுர்வேதம் கற்பிக்கிறீர் !” என்று ஏளனம் செய்கிறார்கள் ! இந்தநிலை மாறவேண்டும். சூரைத்தாமரை இலையை அவித்துப் பேதியாய்க் குடித்தால் அது தமிழ்மருந்து; அதே இலை “செனாக்கொட், பேர்சனேயிட்” (Senakot, Pursenid) என்ற போர்வையில் குளிகைகளாய் மேல்நாட்டிலிருந்துவந்தால் அவை மேல்நாட்டு வைத்தியம் ! இப்படி எத்தனையோ தமிழ் மருந்துகள் ‘இங்கிலிஸ்’ மருந்துகளாய் மாறுகின்றன. ஆயுர்வேதம் ‘ஆனுவம்’ கல்லாதவன் நான். ஆனால் மருந்துகளுக்கும், வைத்தியப்படிப்புக்கும் வேலிபோட்டுப் பிரிக்கும் காலம் பேர்கவேண்டும் என்று மனமார் நினைக்கிறேன். கலந்த உறவு எங்கு ஓரிடத்தில் வேண்டுமாயின் அது வைத்தியத்துறையிற் தான். ரஷியப் பேராசிரியர் நிக்கலயேவ் (Prof. Nikolayev) தான் இந்திய பழைய வைத்திய நூல்களிலிருந்து அதிகமறியவந்ததாய் தருணம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் பெருமையாய்க்கூறுவர். (U.S.S.R. Embassy Bulletin of 29-4-74 Via Health June 74) அடுத்த வீட்டில் நோயுற்ற அக்காவைப் பார்ப்பதற்குக் காற்சட்டைமாட்டி ரைகட்டிச் சென்ற டாக்டர்களும் அந்நாட்களில் இந்நாட்டிலிருந்தனர் ! எதுவெனிலும் மேல்நாட்டிலிருந்து வருவது உகந்தது என்றநிலை மிகமெதுவாய் மாறிவருகிறது. அடிமைத்தனம் நெஞ்சில் உறையவிடக்கூடாது. எங்கெல்லாம் அழைத்துச் செல்கிறேன் மன்னிக்கவும்.

ரஷியாவில் கர்ப்பமுற்றநாட் தொடங்கிப் பெண்கள்பெறும் சலுகைகள் பலப்பல. வேலைசெய்யும் பெண்களுக்கு அந்நாள் தொடங்கி பெற்றுப் பிள்ளைக்குத் தன் பால்மறப்பிக்கும் காலம் வரை இரவுவேலை இல்லை. நாலாம் மாதத்திலிருந்து காலம் மீறிய (Overtime) வேலை இல்லை. பேறுகால விடுதலை 112 நாட்கள்; 56 நாட்கள் பேற்றுக்கு முன்பும், 56 நாட்கள் பேற்றுக்குப் பின்பும். தேவைநேரின் இத்துடன் மூன்றுமாதகால சம்பளமில்லாத விடுதலையுமுண்டு. வேலைத்தலங்களில் பிள்ளையைப் பராமரிக்கச் சகல வசதிகளும் கூடிய இல்லங்களுண்டு. தாய்க்குப் பாலனைப் பார்க்கவும், பாலாட்டிப் பராமரிக்கவும் மூன்றுபணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை அரைமணித்தியால ஓய்வுமுண்டு. தாய் தன் முலைப்பாலைப் பெற்று ஒருவருடம் முடியும்வரை முற்றாக மறப்பிப்பதில்லை; இந்தச் சலுகைகளெல்லாம் சீரிய நீண்டகால நோக்குடனேயே கொடுக்கப்படுகின்றன. முதற்தர (A1) நாட்டை உருவாக்குவதே அந்நலநோக்கம். இச்சலுகைகள் தாய் இந்த நொத்தகாலத்தில் தனக்குத் தேவையான ஓய்வெடுக்கவும், மகப்பேற்று இல்லங்களுக்குத் தவறாது செல்லவும், தேவையாய் நல்ல உணவுகளைத் தேடி உண்ணவும் உதவுகின்றன, அறியாமையோடு இல்லாமையால் இன்று வாடும் நாடுகளின் மக்களின் மக்கள் என்றாய் உருவாய் உருவாகுவார்களோ இருபதுவருட கால எல்லையில்! இவை எல்லாவற்றின் விளைவுப்பொருளாய் முடிவில் மிளிர்வது திடகாத்திரமான சேய். இச் சேய்களே பிற்கால நாடு. இதையுணர்ந்து எந்நாட்டரசும் செயல்படவேண்டும். (மேற்கூறிய உதவிகள், சலுகைகள் மற்றும் விபரங்கள் யாவும் “மகப்பேறும் மாதர்நோயும்” என்ற தமிழாக்கநூலிலிருந்து பெறப்பட்டன என்பதை நன்றியறிதலுடன் வெளியிடுகிறேன்.)

இளம் பெண்கள் இந்நூலை வாசிக்கவேண்டும். கர்ப்பமுற்றிருக்கும்போதும், பின்பும் திரும்பத் திரும்ப வாசிக்கவேண்டும். காகித விலையுயர்வால் மலிவான பதிப்பாய் விலையாக்க முடியாததுபற்றிப் பெரிதும் கவலையுறுகின்றேன். இந்நூலை வேண்டவும், வாசிக்கவும் வசதிடைக்காத சகோதரிகளுக்குத் தருணம் வாய்க்கும்போதும் வாசித்தறிந்தவர்கள் வாய்விட்டுக்கூறிப் பேறுபற்றி நிலவும் அறியாமையையும், ஆதாரமற்ற வீண்பேச்சுக்களையும் போக்கவேண்டும். எப்படி வாய்வாயாய் அவை பரவி நிலைத்துநிற்கின்றனவோ அப்படியே இந்நூலில் காணப்படும் உண்மைகளும் நல்லறிவுரைகளும் வாய்வாயாயும் பரவி உள்ளங்களில் நிலைக்கவேண்டும்.

பகவான் படைப்பில் அழகு ஒழுகாதன ஒன்றுமேயில்லை. அவை பற்றியறியவோ பேசவோ வெட்கப்படுவதே வெட்கம். நோயைத் தவிர்க்க, நல்லதோர் சேயை உருவாக்க, இன்னலின்றிப் பெறெடுக்க, நல்லமுறையில் பெற்றபிள்ளையைப் பேணிவளர்க்க இஃ

சிறியநூல் பெரிதும் பயன்படுமென்பதே எனது திடமான நம்பிக்கை. சிறுகவேனும் அப்பெரும் பணிகளையாற்ற இந்நூல் உதவுமாயின் எனது நாற்பத்தேழு வருட வைத்தியப் படிப்பும், வைத்தியப்பணியும் அவைகளினால் பெற்ற அறிவும் அனுபவங்களும் வீணாகாது பயனுடையதாய் முடிவடைகிறது என நம்பி, தோன்றாத துணையாய் நிற்கும் பரம்பொருளைப்போற்றிச் சாந்தமடைவேன்.

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

எனது தட்டச்சுப் பிரதியை மும்மொழிகளில் பாண்டித்தியமுடைய சகோதரி ஒருவர் உவந்தேற்றுப் பார்த்துத் திருத்தி உதவினாராயினும், அவர் திருத்தியபின் பலபக்கங்கள் அவர் பாராமலேயே சேர்க்கப்பட்டமையால், அவருடைய பெயரைப் பெருமையுடன் வெளியிடமுடியாமைகண்டு மனம் வருந்துகிறேன். சோராது செய்த இப்பேருதவிக்கு அவருக்கு நான் பெரிதும் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

கையெழுத்துப் பிரதியைத் தட்டச்சுப் பிரதியாக்கவும் வேறு பலவழிகளிலும் வேண்டியநேரமெல்லாம் மறுக்காமல் மனப்பூர்வமாய்ப் புன்முறுவலுடன் உதவிவரும் எனது நண்பர் கனகசபை அவர்களின் புதல்வன் மகாதேவன் அவர்களையும் இந்நேரத்தில் மிக நன்றியுடன் நினைவில் கொண்டுவருகிறேன்.

இப்புத்தகத்தை அழகாகவும் ஊக்கத்துடனும் அச்சிட்டுதவிய சோதிடப்பிரகாச அச்சகச் சொந்தக்காரருக்கும் பணியாளர்னைவருக்கும் எனது உளங்கனிந்த நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன்.

வணக்கம்;

ச. இராசரத்தினம்

“பிரசாந்தி”

கொக்குவில்,

இலங்கை, 10-9-74.

பொருளடக்கம்

முகவுரை (முதற்பதிப்பு)

அணிந்துரை (முதற்பதிப்பு)

மதிப்புரைகள் (முதற்பதிப்பு)

முன்னுரை (இரண்டாம் பதிப்பு)

1. பிரசவகாலம்	1
2. கர்ப்போற்பத்திக்கு உதவும் அவயவங்களும் தொழில்களும்	2
1. கருப்பை	2
2. கோளங்கள்	2
3. ப்லோப்பியன் குழாய்கள்	3
4. கருப்பையின் கடமைகள்	3
3. கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்...	4
1. சிகவளர்ச்சி	5
2. ஸ்தனங்களில் மாறுதல்	6
3. காலேநோய்	7
4. நீர்ப்பையின் நிலை	7
5. திட்டுப் படுதல்	7
6. சிகவின் அசைவு	8
7. இருதய ஓசை	8
4. போலிக்கர்ப்பம்	8
5. கர்ப்பவதி கவனிக்கவேண்டியவைகள்	9
1. ஆகாரம்	10
2. சுத்தமான காற்று	11
3. தேக்கத்தம்	12
4. தேகாப்பியாசம்	13
5. முலைகள்	13
6. உடை	14
7. உடலுறவு	14
6. கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் சிலபிணிகள்	14
1. இரத்தக்குறைவு	14
2. வீக்கம்	15
3. இரத்தக் கொதிப்பு	16
4. மலச்சிக்கல்	16
5. நர்ட்நோ	17
6. இரத்தக் கசிவு	18
7. கால் இரத்தநாளங்கள் தடித்தல்	18
7. காலங்கழித்தும் வயிற்றுள் சிக	19
8. வயிற்றுள் இறக்கும் சிக	20

9. பிரசவகாலம் வந்தெய்தியதும்	21
1. பிள்ளைபிறக்கும் நாள்	21
2. மருத்துவப்பெண்	22
3. பிரசவ அறை	22
4. உடை	23
10. பிரசவத்துக்குப் பிள்ளை எடுக்கும் காலம்	23
11. 'நஞ்சுக்கொடி' வெளிவர எடுக்கும் நேரம்	24
12. பிரசவம் நடக்கும்பொழுதும் பின்பும்	25
1. சிகப்பைச் சுருக்கம்	25
2. சலமடைத்தல்	26
3. தாய் அசைதல்	26
4. மலச்சிக்கல்	26
5. உணவு	27
6. உடலுறவு	27
13. தாய்க்கு ஏற்படும் நோய்கள்	27
1. இரத்தப்பெருக்கு	27
2. வலிப்பு	28
3. சுரம்	29
4. முலைகள் வீங்குதல்	30
5. முலைக்காம்புகள் வெடித்துப் புண்படுதல்	31
14. பிள்ளை பிறந்தவுடன்	31
15. பிள்ளையை நீராட்டல்	33
16. நாபிக்கொடி	33
17. காலமாகாது பிறக்கும் குழந்தை	34
18. பிள்ளையின் பால்	39
19. பால்கொடுக்கும் முறை	42
20. தாயின்பாலை இழந்த சேய்	45
(அ) பசுவின்பாலை எப்படிக்கொடுக்கலாம்?	45
(ஆ) மாப்பால்	49
(இ) விசேட நடவடிக்கைகள்	52
21. பிள்ளையின் மற்றைய தேவைகள்	54
1. அமைதிநிறைந்த நித்திரை	54
2. சுத்தமான காற்று	54
3. தேகாப்பியாசம்	55
4. அசுத்தமின்மை	56
5. சூப்பி	56
22. பிள்ளையின் வளர்ச்சி	56
1. நிறையும் உயரமும்	56
2. பற்கள்	57
3. அவயவங்கள்	58

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

தாயும் பிள்ளையும்

1. பிரசவ காலம்

ஒருபெண் தனது பிரசவகாலத்தை நோக்கி ஏங்கிப் பயந்திருக்க ஞாமமே இல்லை. இருந்தும் நாம் கண்ணாரக் காண்பது துக்கமே உருவாய் கர்ப்பவதிகளேத்தான். இந்தநிலை மாறுதல்வேண்டும்; அது ஏற்பட அறிவே தேவை. தன்னில் ஏற்பட்ட மாற்றமென்ன? இனி நடக்கப்போவதென்ன? அதன்முடிபுதான் என்ன? என்ற இன்றோரன்ன கேள்விகளுக்குப் பதில்களைப் பெண் தெளிவுறத் தெரிவாளாயின் மனதில் பயத்துக்குப் பதிலாகச் சாந்தமும் சந்தோஷமும் குடிகொண்டிருக்கும்.

இயற்கையின் நோக்கம் இனத்தைப் பெருக்குவது; இனத்தை அழிப்பதல்ல. தேக அமைப்பு, சிசு உற்பத்தி, அதன்காரணமாய்த் தாயில் ஏற்படும் மாறுதல்கள், பிறப்பு — இவைகளெல்லாம் எப்படி அமைகின்றன என்பதை இளம் மகளிர் சந்தேகமறச் செவ்வனே தெரிந்திருத்தல்வேண்டும். அவர்கள் இந்த மிகத்தேவையான அறிவை அடைய, பெற்றோர் பெரியோர் வழிவகுத்தல் வேண்டும். ஒருபெண்ணின் சீவியத்தில் மிகவும் முக்கியமான இந்தப் பாடம் மூடுபுத்தகமாயிருப்பது வருத்தத்துக்குரியது; ஆபத்து நிறைந்தது என்றே சொல்லுதல்வேண்டும்.

ஒன்றுமே அறியாத இளம்தாய் தான்பட்ட கஷ்டங்களை விபரிக்கிறாள். “ஐயோ!, அப்படியோ!!” என்று தயங்குகிறாள் இளம் கர்ப்பவதி. பயத்துடன் சீவிப்பவர்கள் தங்கள் தேகத்தின் உறுதியைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். நரம்புகள் விஸ்பூட்டிய நிலையை அடைகின்றன. தேகத்தில் ஏற்படும் சின்னஞ்சிறு இயற்கை ஏற்படுத்தும் வித்தியாசங்களும் பெரும் நோய்கள்போன்று தோன்றுகின்றன. பயமுண்டேல் போசனமில்லை; நித்திரையில்லை. உடம்பில் அப்பப்பா! ஒரே குழப்பம்! இந்த நிலை கர்ப்பவதியின் நன்நிலைக்குக் கூடவே கூடாது;

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

லாமல் இல்லை. தான்பெற்ற மகன் “சான்றோன்” என்று அழைக்கப்படும்பொழுது இந்த ஒப்பில்லா இன்பம் ஏற்படுகின்றது. இதைப்பெற முன்பிள்ளை பெற்றேயாக வேண்டும்.

2. கர்ப்போற்பத்திக்கு உதவும் அவயவங்களும் தொழில்களும்

1. கருப்பை : இது வயிற்றில் கீழ்ப்புறமாய்ச் சரிநடுவேயிருக்கும். அதற்கு முற்புறமாய்ச் சலப்பையும், பின்புறமாய் மலக்குடலும் உண்டு. கர்ப்பந்தரியாத கன்னிப்பெண்ணின் கருப்பை சராசரி மூன்று அங்குல நீளமுள்ளதாயிருக்கும். மேற்புறம் அகலமானதாயும் கீழ்நோக்கிவரச் சிறிது ஒடுங்கி வாயுடையதாய் முடியும். பெண்ணின் யோனி மேற்புறத்தில் ஸ்டிபோட்டதுபோன்று இருக்கும். இந்தக் கருப்பையின் வாய் யோனிக்குள் அமைந்திருக்கும். யோனி மலவாசலுக்குச் சிறிது மேலும், சலவாசலுக்கு அணித்தாய்க் கீழும் தன்வாசலை உடையதாயும், வெளிப்பார்வைக்குத் தெரியக்கூடியதாயுமிருக்கும்.

2 கோளங்கள் — (Ovaries) : இங்குதான் கர்ப்போற்பத்திக்கு ஏதுவாய் முட்டைகள் உண்டாகின்றன; கருப்பையின் மேற்பக்கத்தில் பக்கத்துக்கு ஒவ்வொன்றாய் இருபுறமும் இருக்கும். பக்குவமான டெண்ணின் கோளங்களில் முட்டைகள் மாசத்துக்கு ஒன்றாக முதிர்ந்து வெளிப்படும். இது ஆண்கிருமி ஒன்றைச் சந்தித்துச் சிசு உற்பத்தி ஏற்படாவிடின் அழிந்துபோகின்றது. அருமையாய் இரண்டு முட்டைகள் முற்றி வெளிவருவதும் உண்டு. இவை இரண்டும் இரண்டு ஆண்கிருமிகளைச் சந்தித்தால் இரு சிசுக்கள் உண்டாகும்; கிட்டத்தட்ட 300 பிள்ளைகளுக்கு ஒன்று இரணைக்குமுந்தையாயிருக்கும். எனது பாதுகாப்பில் (1956 — 59-ல்) பெற்ற 932 பெண்களில் மூவர் இரணைப்பிள்ளைகளைச் சுகமே பெற்றனர்.

இரண்டு முட்டைகளில் உண்டாகும் இரு சிசுக்களுக்கும் பன்னிர்க குடமும் நச்சுக்கொடியும் தனித்தனியிருக்கும். இன்னும் அருமையாய் ஒருமுட்டையிலேயே இரு சிசுக்கள் உண்டாவதுண்டு. அது ஒரு முட்டையில் இருசீவ அணுக்களிருந்து (NEUCLII) இந்த இரண்டையும் இரு ஆண்கிருமிகள் சந்தித்தலால் ஏற்படுகின்றது. அப்படி உண்டாகும் குழந்தைகள் தங்களிருவருக்கும் பொதுவே ஒரு நச்சுக்கொடி. மாத்திரம் உடையனவாயிருக்கும். இது மிகவும் அருமையாகவே ஏற்படுகின்றது. முற்கூறிய மூன்று இரணைப்பிள்ளைகளும் தமக்குத் தாமே ஒவ்வொரு கொடியை உடையனவாயே இருந்தன.

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

இம்முட்டைகள் முதிர்ந்து வெளிவரும்பொழுது சில பெண்களுக்குச் சிறிது நோ அந்த இடங்களில் ஏற்படுகின்றது. மற்றவர் களுக்கும் சிறிது இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனால் அவதானத்துக்கு எடுக்கக்கூடிய பெரிய நோவாயிராது. இந்த நோ (Ovulation Pain) மாதம் மாதம் பக்கம் மாறுவதை நோவை உணர்வோர் அறிவர். நோவும் மாதவிடாய் ஏற்படும் காலத்திற்கு இரண்டு கிழமைகள் போல் முன்னதாயிருக்கும். வலக்கோளம் இடும்பொழுது வலப் பக்கமாகவும், இடக்கோளம் இடும்போது இடப்பக்கமாகவும் இருக்கும். தொப்பிளுக்கும், இடுக்கனுக்கும் (Groin) கோடொன்றைக் கிறிஸ் சரிநடுவில் இந்த நோவிருப்பதை அவதானிக்கலாம். இந்த நோவுண்டாகும் நாட்கள் கர்ப்போற்பத்திக்கு மிகவும் சாதகமான காலம். முட்டை வெளியாகி மூன்றுநாட்களுள் சிசுவாகாண்டின் அது சிதைவடையும். மாதவிடாயாகிப் பன்னிரண்டுமுதல் பத்தொன்பது நாட்கள்வரை சிசு உற்பத்திக்கு ஏற்ற காலம். பிள்ளை வேண்டாதோர் இந்தக்காலத்தைத் தவிர்க்கலாம். உலப்பக்க நோவை (Appendicitis) விளங்காமல் விளங்கி அவதிக்குள்ளானவர்களும் இல்லாமலில்லை.

3. பலோப்பியன் குழாய்கள் — (Fallopian Tubes): இவை கருப்பைக்கு மேற்புறமாய் இரண்டு காக்கும் கைகள்போன்று கோளங்களைமூடி இருபக்கமும் வளைந்துகிடக்கும். அவைகளின் அந்தலைகள் பிள்ளைகளின் பந்தை ஏந்தக் காத்துநிற்கும் விரிந்த கைவிரல்கள்போன்று மேல்நோக்கி விரிந்திருக்கும். நோக்கம் ஒன்றே: இங்கே கோளங்களிலிருந்து உதிர்ந்துவரும் முட்டைகளை இவை ஏத்துகின்றன. ஏந்தப்பட்ட முட்டைகள் குழாய்களின் வழியாய்த் தள்ளப்பட்டுக் கருப்பையை நோக்கிச்செல்லும்.

4. கருப்பையின் கடமைகள்: வயதுவந்த பெண்ணில் உண்டாகும் சிசுவை வளர்க்கும் நோக்கமாய்ச் சிசுப்பை பஞ்சணைபோன்று தன் உட்புறம் சுற்றுவர மிருதுவான சதையை வளர்க்கும்; முட்டை இடுமுன் குருவிசன் சுட்டும் கூட்டை நினைத்துப் படம்போட்டால் அதிக பிழையாயிராது. சிசு உற்பத்தி நேரானிடில் இந்த வளர்ந்த சதை உதிர்ந்து இரத்தமாய்ப் பெருகும். இதையே மாதவிடாய் என்போம். “யோனியின் அழுகை” (Weeping of the Vagina) என்பர் ஆங்கிலேயர். அது சரியே! சுட்டிய கோட்டை உடைந்தால் அழுவது ஞாயமே. இந்த மாதவிடாய் சராசரி 28 நாட்க

ளுக்கு ஒருமுறை நேரும். மணமான பெண் வழக்கமாய்வரும் மாத விடாய் தவறுமாயின் தான் கர்ப்பவதி என்று கணித்துக்கொள்ளலாம்.

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

அநேகமாகப் பலோப்பியன் குழாயில்தான் இந்தச் சந்திப்பு ஏற்பட்டுச் சங்கமம் நடக்கின்றது. இது இங்கு நடந்தாலும் உண்டாய சிக தள்ளப்பெற்றுக் கருப்பையை அடைந்து அங்கேயே வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இந்த இளம் சிக நாலுகிழமைள்வரை தானாகவே வளரும் சக்தியை உடையது. இந்தக்காலத்தில் தாயிடமிருந்து பின் உணவைப் பெறக்கூடிய ஆயத்தங்களெல்லாம் நடந்து கொண்டிருக்கும். சிகப்பையில் நாபிக்கொடிமூலம் சிக பிணைக்கப்பட்டபின் தன்வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய உணவு அனைத்தையும் இக்கொடிவழியாகத் தாயிலிருந்து பெறும்.

3. கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்

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

1. சிகவளர்ச்சி: உற்பத்தியான அந்தச் சின்னஞ்சிறு சிகவைச் சுற்றி மெல்லிய கண்ணாடிபோன்ற சவ்வு (Amnion) வளரும். அதற்குள் நீர்சுரக்கும்; இந்த நீர்லேயே (Amniotic Fluid) வளரும் சிக நீந்திக்கிடக்கும். அம்னியோன் என்று சொல்லப்படும் சவ்வுக்கு மேற்புறமாய்ச் சதைசெறிந்த இரத்த நரம்புகள் வளரும். நாலுகிழமைகளில் இவை வளர்ந்து (உட்புறமாய்) தாயின் சிகப்பையில் ஒன்றிக்கொள்ளும். பரந்து, ஒட்டி உட்புறமாய் வளரும் இச்சதையை 'பிளசன்ற்று' (Placenta) என்பார்கள். இதிலிருந்து ஆலம்விழுதுபோல் நீண்டு பிள்ளையின் தொப்பினில் தொடர்புகொள்ளும் கொடியை நாபிக்கொடி (Umbilical Chord) என்பர். இந்தக் கொடிமுலமே வளரும் சிகவுக்கு வேண்டிய ஆகாரங்கள் யாவும் செல்கின்றன. எனவேதான் அன்னையின் சுகம் எப்படியோ அதே போன்றிருக்கும் குழந்தையின் சுகமும். தேகதிடமுள்ள பெண் நிச்சயம் தேகதிடமுள்ள மகவைப் பெறுவாள். தாயின் மனோ நிலையோ, நினைவுகளோ, வீருப்பு வெறுப்புக்களோ பிள்ளையில் பின் பிரதிபலிக்கும் என்ற கூற்றை ஆராய்ச்சியாளர் ஆட்சேபிக்கிறார்கள். இடையிடையே பார்க்கும் நல்லபடம், பயங்கரச் சம்பவங்கள் நிரந்தரமாய் தாயின் மனதில் குடிகொள்வதில்லை. அப்படிக் குடிகொண்டால் சந்தோஷநிலை தாயின் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டும். பயம், துக்கம் எதிராய்ச் சுகத்தைப் பாதிக்கும். அப்படியாயின் பாலனும் பாதிக்கப்படுவனன்றோ? தாய் உண்ணும் நல்ல உணவுகளின் பலனைப் பிள்ளையும் பெறுகின்றது. அதேபோல் தாய் உண்ணும் மருந்துவகைகளும் சேயைப் பாதிக்கின்றன. சிறிது காலத்துக்கு முன் கர்ப்பவதிகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட புதிய மருந்தொன்று எத்தனைபோ பிள்ளைகளைக் கூன், குருடு, செவிடு, முட்மாக்கிவிட்டது. நஷ்டம்கோரி மருத்துவருக்கு எதிராகவும், கொம்பனிக்கு எதிராகவும் வழக்குகளும் நடந்தன. எனவே தக்கமருத்துவரின் புத்திமதியை மட்டும் கர்ப்பவதி ஏற்றல்வேண்டும். தானே தனக்கு வைத்தியம் புரியும் தாய் சாதாரணகாலத்தில் அவையால் தான் நன்மையடைந்தாலும் கர்ப்பவதியாயிருக்கும்பொழுது சேய்க்குத் தீங்கு இழைப்பவளாவாள். சில மருந்துகளால் பிள்ளையின், பற்கள், எலும்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. மருந்துகளை முற்றாக முதல் நாலு மாதங்கள்வரையில் தவிர்த்தல் கூடுமாயின் அது மிகவும் நன்றாகும். தேவைப்படின் நிபுணரிடம் வைத்தியம்பெறுவதே நன்றென்று நாம் கூறுவோம். முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில் சிக வளர்ச்சி வெளிப்பார்வைக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தோற்றக்கூடியதாயிராது. நாளாம்மாதக் கடைசியில் கிழ்நோக்கி விரல்நுனிகளால் தடவினால் சிகப்பையின் மேல்விளிம்பை உணரக்கூடியதாய் இருக்கும். அப்பொழுது சிகப்பை தாயின் தொப்பினுக்கு இரண்டு அங்குலம்வரை கீழ்த்தென்படும்; ஆறாம் மாதக்கடைசியில் தொப்

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

சதையும் சவ்வுமாயிருக்கும் சிசு அறுபது நாட்களில் குழந்தையின் உருவத்தை அடையும். பின் படிப்படியே அது வளர்ந்து உறுதிபெற்றுச் சராசரி ஏழரை இரூத்தல் நிறையுடையதாய் 280 நாட்களில் பூரணமாகும். சாதாரணமாய் மூன்று அங்குல நீளமுள்ள கருப்பை பிள்ளை வளர்ச்சிக்கேற்பத் தானும்வளர்ந்து தாயின் வயிற்றை நிரப்பும்.

இந்தச் சராசரி ஏழரை இரூத்தல் நிறை வாழ்க்கைத்தரம் உயர்ந்த மேலைத்தேசப் பிள்ளைகளுக்கே பொருந்தும். பஞ்சமிருந்து பாட்டினியும் பாதியவிறு சோறுமாகக் காலம்கழிக்கும் கிழைத்தேச மகனிருக்கு இந்த அளவுகோல் பொருந்தவேமாட்டாது. எமது நேர்ப்பாதுகாப்பில் பிறந்த 678 (1956-59) ஐந்தரை இரூத்தலுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் மொத்தம் 4614 இரூத்தல் நிறையுடையவர்களாய் இருந்தார்கள். எனவே சராசரி நிறை 6.80 இரூத்தலாய் இருந்தது; ஐந்தரை இரூத்தலும் அதற்குக் குறைந்த நிறையையுடையதும் ஆனால் 280 நாட்களும் முற்றுப்பெற்றுப் பிறந்த குழந்தைகளின் நிறையையும் சேர்த்தால் ஒரு பிள்ளையின் நிறை இன்னும் குறைவேயாகும். பிறந்த பிள்ளைகளுள் ஆகக்கூடிய நிறையையுடைய குழந்தை பத்தரை இரூத்தலுடையதாயிருந்தது. உலக சுகாதார நிறுவனம் (W. H. O.) ஐந்தரை இரூத்தலும் அதற்குக் குறைந்த எடையையுடைய அத்தனை பிள்ளைகளையும் -முதிர்ச்சியடையாத குழந்தைகளாகக் கணிக்கின்றது 300 நாட்கள் சுமந்து இறக்கினாலும் நிறை குறைவானால் அந்தப்பிள்ளை அந்தக் கூட்டத்திலேயே சேர்க்கப்படுகின்றது. பிறந்த மொத்தம் 834 பிள்ளைகளுள் 156 பிள்ளைகளும் இந்தக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அமையவே அவர்களை முதிர்ச்சியடையாது பிறந்த பிள்ளைகளாகக் கொண்டோம். கிட்டத்தட்ட 5 பிள்ளைகளில் ஒன்று முதிர்ச்சியடையாத குழந்தை.

2. ஸ்தனங்களில் மாறுதல் : கர்ப்பம்தங்கி இரண்டாம் மாதம் தொடங்கி முலைகளில் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம். அவை பருக்கும்; கெட்டிபடும். ஊசியால் குற்றுவதுபோல் இடையிடையே நோவதை உணரலாம். முலைக்காம்புகள் முன்னரிலும் பருமை அடைகின்றன. அவைகளும் அவைகளைச்சுற்றி வளையும்

போல் இருக்கும் செந்நிறத்தோலும் சிறிது கருமையடைகின்றன; இருவிரல்களால் மெல்ல நெரித்தால் கிழவம்பால்போன்ற இரண்டொரு துளிகள் வெளிவரும். தலைக்கர்ப்பவதியில் இம்மாற்றங்கள் “வயிற்றில் கர்ப்பமேதான்” என்ற முடிவைத் திடப்படுத்தும்.

3 காலேநோய் : கர்ப்பம்தரித்து நாலேந்துவாரங்கள் செல்லவே காலே துயில்விட்டெழுப்பும்போழுது தலைகற்றுவதைக் கர்ப்பவதி உணர்வாள். நித்திரைவிட்டு எழும்போதே ஆரம்பிப்பதால் அதைக் “காலேநோய்” என்றழைக்க நேர்ந்தது. நாளமுழுவதும் சில பெண்களுக்கு இந்நிலை இருக்கும். தேகம் பெலங்குன்றுவதுபோல் தோன்றும். வாயூறும். வயிறு பிரட்டிக்கொண்டேயிருக்கும். வாந்தியேற்படக்கூடும். சில பெண்களுக்கு இந்நிலை ஏற்படுவதே யில்லை. சிலர் மிக வருந்துவார்கள். அவர்கள் படுக்கையிலேயே வாயை அலம்பி இரண்டொரு “றஸ்கை” சாப்பிட்டு மறுபக்கம் திரும்பிப் பின்பும் இரண்டொரு மணித்தியாலம் படுக்கையிலிருக்க லாம். பகலில் எழுமிச்சம்புளி கலந்த இளநீர் நல்ல பானமாகும். மனம் நாடுவனவைத் தேடியுண்ணலாம். ஆனால் கர்வையும் மண் ணையும்ல்ல. சிலருக்கு இவைகளில் நாட்டமேற்படுவதுண்டு. நாட் கள் செல்லப் படிப்படியாகக் குறையும். பன்னிரண்டு கிழமை கள்செல்ல இக்குணங்கள் அனைத்தும் முற்றாக நீங்கிவிடும். ஒன் றுமே உட்செல்லமாட்டாது வருந்தும் பெண்கள் வைத்திய உத வியை நாடவே வேண்டும். “இந்நோய்க்கு மருந்தில்லை” என்ற காலம்போய்விட்டது. மருந்துகள் உண்டு. ஆனால் தேர்ந்த வைத் தியரிடமிருந்தே அவற்றைப் பெறுதல்வேண்டும். மற்றவர்கள் தவறு தலாய்த் தீங்கிழைப்பதை நாம் காண்கின்றோம்.

4. நீர்ப்பையின் நிலை : கர்ப்போற்பத்தியாகி முதல்மூன்று மாதங்களிலும் சலம் அடிக்கடிபோதல்கூடும். பின்னர் கடைசி இருவாரங்களிலும் சலம் அடிக்கடி கழியும். வளரும் சிகப்பை சலப்பையைச் சிறிது தாக்குவதால் இது ஏற்படுகிறது. சிகப்பை வளர்ந்து தாக்கம் மேல்வயிற்றில் ஏற இக்குணம் மறைந்துவிடும்; கடைசி இருகிழமைகளிலும் பிரசவத்துக்கு ஆயத்தமாய் சிகப்பை கீழ்நோக்கும். அப்பொழுதும் சிறுநீர்ப்பை சிறிது அழுக்கப்பட்டு வழமைபோல் நீரை நிரம்பவைத்திருக்க இயலாமல் அடிக்கடி வெளி யேற்றும்.

5. தீட்டுப்படுதல் : (Physiologic Bleeding) முதல் இரண்டு மூன்றுமாதங்கள் தீட்டுப்படுதல்கூடும்; வழக்கமான பெருக்கா யிராது. இதனைத் தமிழ்த் தாய்மார் ‘கண்ணில் காணல்’ என்

டார்கள். இந்தக்காலங்களில் வேலைகளை நீக்கி அமைதியாய்ப் படுத்திருத்தல்வேண்டும். இது நோயல்ல. சில பெண்களில் மாத்திரம் காணப்படும். ஒருநாளோ அன்றி இரண்டு மூன்று நாட்களோ தென்படக்கூடும். பயங்கரப் பெருக்காயின் நாட்கள் கூடினால் வைத்தியரை நாடவேண்டும்.

6. சிசுவின் அசைவு: பெரும்பாலும் ஐந்துமாதங்கள் சென்றதும் பிள்ளையின் அவயவங்கள் பெலப்பட்டு அசைய ஆரம்பிக்கும். இந்த அசைவுகளைக் கர்ப்பவதி உணருவாள். இதனையே 'பிள்ளை துடிக்கிறது' என்பர். இதைக்கொண்டும் சிசுவின் வயதை, (திட்டுநின்ற கணக்குத் தெரியாதவிடத்து) ஒருவாறு நிச்சயிக்கலாம்.

7. இருதய ஓசை: சிசுவின் இருதயத்துடிப்பை ஐந்துமாதக் கடைசியில் கேட்கலாம். மற்றக் குறிகள்கொண்டு கர்ப்பிணி என்று சொல்லலாமாயினும் அந்தக் குறிகள் ஒன்றோ கூடவோ நோயின் காரணமாகவும் நிலவுவதுண்டு. எனவே ஐயத்துக்கிடம் ஏற்படும் போது இருதய ஓசையை மாத்திரம் கேட்டுவிட்டால் பின் ஐயமேயில்லை. வைத்தியர் தங்கள் ஸ்தெதஸ்கோப் (Stethoscope) மூலம் இதைக் கேட்பார்கள். அவதானமானவர் எவரும் தங்கள் காதாலேயே இச்சத்தத்தைக் கேட்கலாம். வயிற்றில் காதை ஒட்டவைத்து உன்னிக்கேட்டல் வேண்டும்; பெரும்பாலும் தொப்பிருக்குக்கீழ் ஓர்பக்கமாய், இடமோ, வலமோ இந்த ஓசை கேட்கும்; பஞ்சுபொதிந்த தலையணையுள் வைக்கப்பட்ட கழிகாரத்தின் ஓசை போன்று தொனிக்கும்.

4. போலிக் கர்ப்பம்

முற்கூறிய சின்னங்களெல்லாம் உள்ள ஒரு சுகதேகமுடைய இளம்பெண்ணைக் கர்ப்பவதி என்று சொல்லலாம். இதுகூறுமுன் இவைகளில் எவை எம்மை ஏமாற்றமடையச் செய்தல்கூடும் என்பதை எடுத்துக் காட்டுவாம். கர்ப்போற்பத்தியினால் மாதவிலக்குத் தடைப்படுவதாயும், கருப்பை வளர்வதாயும் முன்கூறியுள்ளோம். இவை சிலகாலங்களில் சிசுதரியாப் பெண்களிலும் ஏற்படலாம். நோய்காரணமாய்த் தீட்டுத் தடைப்படலாம். கட்டி வளர்வதினால், நீர் வயிற்றுள் ஊறுவதினால் வயிறு பருக்கலாம். ஆனால் மேற்கூறிய சின்னங்களெல்லாம் இவர்களில் ஒருங்கே தென்படமாட்டா. இவற்றை அவதானித்துப் போலிக்கர்ப்பத்தையும் உண்மைக் கற்பத்தையும் பிரித்தறிதல் இலகுவாகும்.

பரிதாபத்துக்குரிய இன்னுமொரு கர்ப்பவதியுண்டு. தாயாக வேண்டுமென்ற ஒரு பெரும் ஆவலால் மாதவிடாய் தடைப்படுகின்றது. காலத்துக்குக்காலம் கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் மற்ற மாறுதல்களும் ஏற்படுகின்றன. வாந்தி, வாயூறல், தலைச்சுழற்சியால் பாதிக்கப்படுகிறாள். முலைகள் பருக்கின்றன- வயிறும் பருமையடைகின்றது. திடமாகவே தான் கர்ப்பவதியென்று நம்புகிறாள். நினைவில் மாத்திரம் கர்ப்பம்! மிக அருமையாகவே ஒருபெண் இந்த அவலநிலைக்கு ஆளாகிறாள். ஆனால் எத்தனையோ இச்சம்பவங்கள் புத்தகங்களில் பார்க்கக்கூடியதாய் இருக்கின்றன. (Phantom Pregnancy) மனதுக்கு, உடம்பில் பெரும் மாற்றங்களைக் கொண்டு வரக்கூடிய பெரும் சக்தியுண்டென்பதை யாரும் மறுக்கமாட்டார்கள். கொழுப்புநிறைந்த வயிற்று மேற்பரப்பாயின் பிள்ளையின் இரத்தாசயச் சத்தத்தைக் கேட்பது கடினம். அந்தநிலையில் படம் (Xray) ஒன்றே பிள்ளை அல்ல என்பதை நிரூபிக்கும். சில வருடங்களுக்கு முன்போலல்லாமல் தாயாகவர ஆசைப்படுவோருக்கு சிகிச்சைகள் பலவுண்டு. இப்போ மலடு என்று ஏங்க இடமில்லை; கர்ப்பமா இல்லையா என்ற ஐயம் தீர்க்க மருந்துகள் உண்டு. ஓரண்டுநாட்கள் மட்டும் விழுங்கவும், மூன்று நாலுநாட்கள் வீழுங்கவும் குளிகைகள் உண்டு. ஊசிமூலமும்பாய்ச்ச ஏற்ற மருந்துகள் உண்டு. நெடுங்கால வைத்தியமல்ல. நாளுக்கு ஒருகுளிகை, நாளுக்கு ஒரு ஊசியாய் இரண்டு ஊசிமட்டும் போடுவார்கள். இவை கர்ப்பத்தைப் பாதிக்காவென்று நிபுணர்கள் கருத்து. தயங்காதும் கொடுக்கிறார்கள். கர்ப்பமாயிராவிடின் பத்துநாட்களுள் பெண் தீட்டாருவாள். தவறுதலரிது. ஆனால் தாயாய்வர ஆசைப்பட்டவரிடம் இது தோல்வியடையக்கூடும்! எமது 45 வருட அனுபவத்தில் அப்படி இருவரைமாத்திரம் கண்டோம் ஒரேநாளில்! அதுவும் மாமியாரும் மருமகளும்!

5. கர்ப்பவதி கவனிக்கவேண்டியவைகள்

கர்ப்பவதி எத்தொழில் புரியும்பொழுதும் தன்வயிற்றில் உருவாகும் குழந்தையின் எண்ணம் மனதில் குடிக்கொண்டவளாயிருத்தல்வேண்டும். பிள்ளையின் சீவியமும், தாயின் சீவியமும் நாபிக் கொடிமூலம் பிணைந்து நெருங்கிய தொடர்புள்ளவையாய் இருக்கின்றன. தாய் நல்ல ஆகாரம்தேடி உண்ணாவிட்டால் சிசுவுக்கும் அதன்பயன் இல்லாதுபோகின்றது. தாய் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்காவிடின் சேய்க்கும் அதன்பயன் கிடையாதுபோகின்றது. பின் எழும்பும்வீடு முன்போடும் அத்திவாரத்தைப் பொறுத்துப் பெலமுடையதாயும், நீண்டகாலத்திற்கு நிலைத்திருக்கக்கூடியதாயு

மிருக்கும். அதேபோன்று நல்வளர்ச்சிக்கும், நற்சுகத்திற்கும், நுண் அறிவுக்கும் தாய் இக்காலத்தில் அத்திபாரமிடுகிறவளாயிருக்கிறாள். தேக ஆற்றல் இல்லாதோருக்கு மற்ற ஆற்றல்கள் எங்கிருந்து வரக்கூடும்?

1. ஆகாரம்: கர்ப்பவதியின் ஆகாரம் நல்வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற பொருட்களைக்கொண்டதாயும், இலகுவில் ஜீரணிக்கக் கூடியதாய் மிருக்கவேண்டும். உள்ளி, மிளகு, வெங்காயம் உடம்புக்கு நல்ல தென்றும் இரத்தத்தை உறையவிடாது காக்கும் என்றும் மேலைத் தேச ஆராய்ச்சியாளர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். (வயது வந்தவர்கள் கவனிக்கவும்) கர்ப்பவதி வழமைபோல இவைகளைச் சேர்த்து உண்ணலாம். தேசிக்காய், உகந்தபுளி; அதில் சீவசத்து 'சீ' நிரம்ப உண்டு. கறிவகைகள் ஆறியபின்பே இப்புளி சேர்க்கப்படல்வேண்டும். இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, சீவசத்துக்கள், புரதச்சத்து (Proteins) ஆகியவற்றை உடம்புக்குக் கொடுக்கக் கூடிய உணவுகளையே தேடி உண்ணல்வேண்டும். பலதரப்பட்ட உணவுப்பொருட்களை மாறிமாறி உணவில் கலந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். இம்முறையால் நல்வளர்ச்சிக்குரிய பலவகையான உணவுச்சத்துக்களைத் தேகத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இன்னது இவ்வளவு என்று வரையறுத்துத் தராசில்நிறுத்துக் குசினிக்குக் கொண்டு போகும் சிரமம் தேவையாகாது; பால், பிறந்தநாட் தொடக்கம் இறக்கும்வரை குடிக்க ஏற்றதொரு சிறந்த ஆகாரம். இதில் பல தரப்பட்ட சத்துக்களும் நிறைந்து காணப்படுகிறது. சுண்ணாம்புச்சத்தைக் கொடுக்கும் உணவுகளில் பால்சிறந்தது. குழந்தையின் பற்கள், எலும்புகள் சீர்பட்டுச் சிறந்துவளர இச்சத்து இன்றியமையாதது. கர்ப்பவதி தன்குழந்தையின் நலன்கருதித் தினமும் ஒருபோத்தல் பாலாகுதல் பருகுதல்வேண்டும். ஒருசொட்டும் கிடைக்க வழியில்லாதவர்களுக்கு அரசாங்கம் உதவவேண்டும்; சமூகசேவை செய்வோர் உதவ முன்வரவேண்டும். இரண்டு மூன்று மரக்கறிகள் தினமும் சாப்பாட்டில் சேருதல்வேண்டும். இவைகளுள் ஒன்று கட்டாயம் இலைக்கறியாய் இருத்தல்வேண்டும், சோற்றால் உடம்பும் வயிற்றை நிரப்புவதால் பிரயோசனமில்லை. உடம்பு மாத்திரம் பருக்கும்; சுகம்குறையும். கறியைத் தொட்டுக்கொண்டு சோற்றை அள்ளி அடைவது பயனைப் பயக்காது. இதனை மனதில் நன்கு பதியவைக்கவும்; கறிவகைகளைத் தாராளமாய்ச் சேர்த்து உண்ணல்வேண்டும். உப்பு உடம்பில் நீரைச் சேர்க்கிறது. இரத்தக்கொதிப்புக்கும் காலாயிருக்கின்றது. எனவே கறிகளுக்கு வழக்கமாய்ச் சேர்க்கப்படும் உப்பினவைக்கு குறைப்பது பாதுகாப்பாகும். சோறும் கறியும் சம அளவில் இருத்தல் நன்று. நெய், பருப்பு,

தயிர் நிச்சயம் சேர்க்கவேண்டிய உணவுகள். மேலேத்தேசத்து ஆராய்ச்சியாளர் கீழ்க்கண்டவைகளைத் தினமும் கர்ப்பவதிகளுக்குக் கொடுத்தல்வேண்டும் என்று வற்புறுத்துகிறார்கள்.

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

வறுமை மிகுந்த எங்கள் நாடுகளில் இவைகளை எல்லாம் சாதாரண வாழ்க்கை நடாத்தும் பெண் தேடியுன்பது எங்ஙனம்? மற்றவர்கள் சிறிது தம்மை ஒறுத்தும் கர்ப்பவதிக்கு ஏற்றவைகளைத் தேடிக்கொடுத்து உதவவேண்டும். கடல்குழந்த சிறுவனில் வசிக் கும் எமக்கு மலிவாய் மின்வகை கிடைக்காதிருப்பது துர்அதிஷ்டமே. மீன் சாப்பிடுவோர் சாதாரணமாய்த் தினமும் சாப்பிடலாம். ஒரு சிறு துண்டல்ல; இரண்டு மூன்று துண்டுகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடல்வேண்டும். நெத்தலிமீன் மிகநன்று. சத்துள்ள ஆகாரக்குறைவால் தாய் மெலிந்தால் சேயும் இளைத்துவிடும். மூளைத் திறனும் பாதிக்கப்படும். பிறந்தபின்பும் இலகுவில் நோய்வாய்ப்படும். எங்கள் இன்மே நொந்து சீர்குலையும். எழும்பும் வீட்டின் உறுதி அத்திபாரத்திலேயே தங்கியிருக்கிறது. பிள்ளை மிகப்பருக்கும்; பேற்றுக்குக் கஷ்டமுண்டாகும் என்று ஊணைக் குறைப்பவர் பற்றிப் பரிதாபமே கொள்ளல்வேண்டும்; அதற்கு ஆதாரமே இல்லை.

2. சுத்தமான காற்று: தேகசுகத்துக்கும் நல்வளர்ச்சிக்கும் சுத்தமான காற்று இன்றியமையாதது. கர்ப்பவதி நல்ல காற்று நிறைந்த விசாலமான இடங்களிலேயே ஊடாடல்வேண்டும். கடற்கரை ஓரமாய் உலாவுதல் மிகவும் நன்று. சஞ்சரிக்கும் வீட்டின் யன்னல்கள் ஒருபோதும் மூடப்பெற்றிருத்தல் கூடாது. நித்திரைகொள்ளும் இடமும் பொருட்களும் தூசு நிறைந்ததாயிருத்தல் கூடாது. யன்னல்கள் இல்லாது இருட்டடைந்த வீடுகளில் வசிப்பவர்கள் மூடிவளர்க்கப்பெற்ற தாவரம்போன்று மெலிந்து வெழுத்திருப்பார்கள். படுத்துறங்கும்பொழுது துணியால் முகத்தை மூடுதல் கூடாது. இந்தப்பழக்கம் பெரும்பான்மையோரிடம் உண்டு. முகம்மூடி உறங்கும்பொழுது நாம் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றையே திரும்பத் திரும்பச் சுவாசிக்க நேரிடுகின்றது. இதனால் தேகம் நோய்க்கிடமாகின்றது. எனவே திறந்தவெளிச் சீவியம் நன்றென் பதை மறக்கக்கூடாது.

மூச்சு மெதுவாயும் ஆழ்ந்ததாயும் இருத்தல்வேண்டும். இம்முறை எவர்க்கும் பொருந்தும். வயது எத்தனை மூச்சுக்கள்கொண்டது என்று கணக்கிடுதல் பொருத்தமானது. ஏன் எனின் ஓடிக்களைத்தவர்கள்போல் கெதியாய் மூச்சுவிடுபவர்கள் கெதியில் இறப்பார்கள். கெதியாய் மூச்சுவிடுவதால் வயது கெதியில் முடிந்துவிடும்! சுவாசப்பை நோய்கள், நியூமோனியா, சயரோகம், இரத்தாசய நோய்கள் உள்ளவர்கள் மிதமிஞ்சிய களியாட்டங்களில் ஈடுபடுபவர்கள் கெதியாய் 'மூச்சு' விடுவதால் வயதைக் கெதியில் முடித்துவிடுவார்கள். சாதாரணமாக ௮ணி ஒன்றுக்கு 18 — 20 முறை விடவேண்டிய மூச்சு, இவர்களுக்கு 80 — 100 ஆகக் கூடுகின்றது. எனவே நெடுங்காலம்வாழ மூச்சு மெதுவானதாயும் ஆழ்ந்ததாயும் எவருக்கும் இருத்தல்வேண்டும். அத்துடன் ஒவ்வொரு மூச்சுக்கும் இறைவனின் திருநாமம் ஏற்றதை (இயேசுவே! அல்லாவே! ஒம் சிவாயநம! 'இப்பெயர்களுள்ளாம் ஒருவருக்கே') நினைத்து வாழ்வை வளமும் அழகுமுடையதாக்குவோம். ஆழ்ந்தமூச்சு சுவாசப்பையை நன்கு நிறைத்து வேண்டிய பிராணவாயுவைப் போதியளவுசேர்த்து உடம்பை உறுதியாக்கும்.

3. தேகசுத்தம்: கர்ப்பவதியின் தேகம் அழுக்குப்படியாது காக்கப்படல்வேண்டும். தோலிலிருக்கும் துவாரங்கள் அழுக்கால் அடைபடாதிருந்தால்தான் நச்சுநீர்கள் வியர்வையாய் வெளிவருதல் இலகுவாகும். நாள்தோறும் கர்ப்பவதி குளித்தல்வேண்டும். தேகத்தின் ஒவ்வோர் பாகத்தையும் புனிதமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். சூடான எங்கள் தேசத்தில் வெந்நீர்க் குளிப்பு விரும்பத்தக்கதல்ல. அவசியமாயின் நகச்சூடான நீரைப் பயன்படுத்தலாம். இடையிடையே எண்ணெய் முழுக்கு மிகவும் நன்று. இதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் எண்ணிறந்தன.

மலசலவாசல்கள் விசேட கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். சலவாசல் கழுவினியே மலவாசல் கழுவப்படவேண்டும். மலவாசல் கழுவினிய விரல்களைச் சலவாசலைத் தொடவிடக்கூடாது. அப்படிச்செய்தால் நாமே நோய்க்கிருமிகளைச் சலவாசலுக்குக் கொண்டுசெல்பவர்களாவோம், அதன்பயனாக எரிவு, சொறிவு, புண்கள் சீழ்மடிதல் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகின்றன. கருப்பம் தரித்த காலத்தில் மாத்திரமன்றி எக்காலத்திலும் கன்னியர் இப்பழக்கத்தைப் பின்பற்றி நடந்தால் வைத்தியரிடம் போகவேண்டிய முறைகள் கணிசமான அளவால் குறையுமென்பது திடம்.

கருப்பையிலிருந்து இறங்கும் சுசிவுநீர்கள் (Secretions) நாலாபக்கமுள்ள சுரப்பிகளிலிருந்து ஊறும் (Sebaceous and Bartholin's glands) வழுவழுப்பானநீர்கள் யோனிலிஷாசலை சுரமாகவே வைத்திருக்க

கின்றன. இவை நீர்கலந்த பால்நிறமாகவும் வெள்ளைத் தூள்கள் செறிந்ததாகவும் இருக்கக்கூடும். இவை வெளியிலிருந்து உட்செல்லும் நோய்க்கிருமிகளை ஓரளவில் கொன்றுவிடுகின்றன. எனவே விரல்களை உட்செலுத்தி யோனியின் உட்புறம் தூய்மைப்படுத்தல் கூடாது. இந்தக் கசிகளை நோய் என்று உன்னி வைத்தியரிடம் வருவதுமுண்டு. இவை இயற்கை அமைப்பு என்பதை எவ்வயது மகளிரும் அறிந்திருத்தல்வேண்டும். நோய்காணுமிடத்து இவ் வெண்ணிறக் கசிவுநீர் சீழ்போன்று மாறும். முடைநாற்றம் வீசும்; சொறியும், எரிவும் உண்டாகிப் புண்படும்.

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

5. முலைகள் : பிரதானமாய்த் தலைக்கர்ப்பவதியின் முலைகள் விசேஷ கவனத்திற்குள் கொண்டுவரப்படல் வேண்டும். முலைக்காம்புகள் சில பெண்களில் வெளித்தோற்றது முலையோடு முலையாய்ப் பரவியிருக்கும். கடைசி நான்குகிழமைகள் குளித்தபின் தினமும் இருவிரல்களினால் சிறு முத்துப்போல் இருக்கும் முலைக்காம்புகளை மெல்லென நான்கைந்துமுறைகள் நீள இழுத்தல்வேண்டும். பாவிக்கும் விரல்கள் முலைகளின் நாலாபக்கமும் முறைக்கு முறை படியப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்து வரும்பொழுது நாளடைவில் முலைக்காம்புகள் நீண்டு பிறக்கப் போகும் பாலன் வசதியாகப் பாலைப் பற்றி உமியக்கூடியதாயிருக்கும். இல்லையேல் பிரசவத்தின்பின் பாலன் பற்றி உமியமுடியாத முலைகளால் தாயும் சேயும் திண்டாட நேரிடும். தேர்ந்த வைத்திய நிபுணர் சிலர் முலையிலிருக்கும் முதற்பாலைப் பிதுக்கி எடுத்துவிடுதல் நல்லதென்கிறார்கள். இந்தக் காலத்தில் அப்படிச் செய்யத் தூண்டுவதன் நோக்கம் முலைக்காம்புகளை நீளச்செய்வதற்கும் சுற்றுப்புறத் தசையைப் பெலப்படுத்துவதற்குமேயாகும். பின் குழந்தை தினமும் பலமுறைகள் பால் உமியும்பொழுது இவ்வாறு செட்டிப்படுத்தப்பட்ட முலைகளில் புண்களோ அல்லது வெடிப்புகளோ இவ்வுலகில் ஏற்படமாட்டா.

6. உடை : மூச்சுத் தீணை இறுக்கும் மேற்சட்டையும் இடுப்பை இறுக்கும் பாவாடையும் கர்ப்பவதிக்கு ஏற்ற உடைகள் அல்ல. கனமில்லாத துணிகளை உடம்பை இறுக்காதமுறையில் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்குத் தடை ஏற்படாத வாறு இலேசாகத் துணியை இடுப்பில் செருகவேண்டும். கழுத்திலிருந்து தொங்கவிடக்கூடிய ஒரேசட்டை வீட்டுப்பாவிப்புக்கு ஏற்றதாகும்.

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

6. கர்ப்பவதியில் ஏற்படும் சில பிணிகள்

சுகதேகமுடைய பெண் கர்ப்பவதியானால், சுகதேகமொய்க் காலத்தைக் சழித்து உரியகாலத்தில் திடகாத்திரமான மகவை ஈன்றெடுப்பாள். இருந்தும் காலத்துக்குக்காலம் கவலையினத்தினாலோ அல்லது வேறுகாரணம் பற்றியோ சிலநோய்சன் ஏற்படுவதுண்டு. நோய்வாய்ப்பட்டால் இன்று நாளை என்று காலம் தாழ்த்தாது தகுந்த வைத்தியனையடைந்து சிகிச்சைபெறுதல் வேண்டும். இல்லையேல் இரு உயிர்களுக்கும் — (தாய்க்கும் சேய்க்கும்) ஆபத்தாய்முடியும்.

1. இரத்தக் குறைவு : கர்ப்பவதி பழுத்த இலைபோல் வெளுத்திருப்பாள். தினம் புரிந்த கருமங்களை வழமைபோல் ஆற்றமுடியாது சோர்வடைவாள். திடீரென எழும்பினால் தலைசுற்றும்; நடந்தால் இளைக்கும். இரத்தச் செழிப்பைப் பொறுத்து இவை கூடிக்குறைந்திருக்கும். விரலில் இரத்தத்தைக் குற்றி எடுத்தால் நீர்போல் தடிப்பில்லாமலும் வெண்மையாயும் தோன்றும். இரத்தம் மிகமோசமானநிலையை அடைந்திருக்கும்பொழுது நெஞ்சு படபடக்கும். சழுத்துநரம்புகள் துடிப்பதை அவதானிக்கலாம். கால் அடிகளில் அதைப்பும் ஏற்படும். இந்தநிலைக்குத் தாய்வரவே கூடாது.

இரத்தச் செழிப்பை இலகுவில் பார்க்க அட்டை ஒன்று வகுத் திருக்கிறார்கள். அதன்மூலமே வைத்தியர் இரத்த நிலைபரத்தைக் கணக்கிடுகிறார்கள். மற்றமுறைகள் சிறந்தவவெனினும் இது சிரமம் குறைந்தது. இந்த அட்டையில் நூறுவரையும் வகுக்கப்பட்டு இருக்கின்றது. இது இரத்தநிறத்தையே அடிப்படையாய்க் கொண்டுள்ளது. 100 சிறந்தது. 90-க்குக் குறைந்தவையெல்லாம் சராசரிக்குக் குறைந்தவை என்று கொள்ளப்படுகிறது.

எமது பார்வையில் அடுத்துவந்த தெரிந்தெடாத 125 கர்ப்பிணிகளின் சராசரி இரத்தப்பொலிவு ஐம்பதாயிருந்தது. ஆகக் கூடியவர் அறுபதுமாத்நீரம் உடையவராயிருந்தார். ஆகக் குறைந்தவர் 35 ஐக் காட்டினார். இதுவும் எங்கள்நாட்டு வாழ்க்கைத் தரக்குறைவையே காட்டுகிறது. சராசரி மிகக்குறைவாயிருப்பதாலும் வாழ்க்கைத்தரம் உயர்ந்த குடும்பப் பெண்களும் 60 விகிதத்துக்குமேல் காட்டவில்லையாகையாலும் உஷ்ணம்கூடிய பரப்பில் வாழும் எம்மவரின் இரத்தநிறம் குட்டினால் பாதிக்கப்படுகின்றதோ, நாம் கைக்கொள்ளும் மேலைத்தேச இரத்தப்பொலிவு அளவுகோல் எங்களுக்கும் சரியாய்ப் பொருந்துமோ என்று ஐயம் கொள்ள நேருகின்றது. இந்த 125 பெண்களும் ஒரு கிராமத்தையும் அதன் சுற்றுப்புறத்தையும் சேர்ந்தவர்கள். இக்கிராமம் கல்வியிலும் செழிப்பிலும் மற்றக்கிராமங்களிலும் கூடியதொன்று என்று சொல்லலாம். 35 விகிதம், 40 விகிதம் காட்டிய பெண்களில்தான் முன்காட்டிய ஆபத்தான அடையாளங்கள் தென்பட்டன. அவர்களுக்கும் நேரகாலத்திலேயே இக்குறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இரும்புச் சத்து, ஈரல்சத்து, சிவசத்துக்கள் கொடுக்கப்பட்டு 20 விகிதம், 25 விகிதம் இரத்தப்பொலிவு கூட்டப்பட்டது. பிள்ளைகளையும் ஒவ்வொருவரும் சிரமமின்றிப் பெற்றெடுத்தார்கள். வளரும் குழந்தைக்கும், வளர்க்கும் தாய்க்கும் இரும்புச்சத்து மிகுதியாகத் தேவைப்படுகிறது. இந்தச் சத்துத்தான் இரத்தத்தின் நிறத்தையும் கூட்டுகின்றது. இரும்புச்சத்துக் குளிகைகள் பெரும்பாலும் நன்கு சீரணித்து உடலுடன் சேருகின்றன. சீரணிக்காவிடினும் பிரசவம் மிகநெருங்கிவிட்டாலும் இதனை ஊசிமூலம் உடலிற்பாய்ச்ச உடன்படவேண்டும். குளிகைகளால் செலவும் சிரமமும் மிகக் குறைவாகும்.

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

காய்களால் செவ்வனே கழிக்கப்படாதுபோகவே சலப்போக்குக் குறைகின்றது. அது தசைகளில் செறிக்கின்றது; தொடக்கத்தில் மேற்காட்டிய இடங்களில்தான் தெற்றெனப் புலப்படும்; கைவிரலினால் அதைப்பள்ள இடத்தில் ஊன்றினால், நீர்செறிந்த தரையில் கால் புதைவதுபோன்று புதைந்து குழிவிழும். காற்படங்களிலும், கெண்டைக்கால்களின் மேற்புறங்களிலும் இலகுவில் இதை அவதானிக்கலாம். இதைக் கவனியாதுவிட்டால் கர்ப்பவதியின் நிறை அதிகரிக்கும்; இளைக்கும்; இலகுவில் களைக்கும். கர்ப்பம்தரித்த காலத்திலிருந்தே சலத்தை நன்றாகக் கழிக்க உதவும் உணவுகளைத் தெரிந்தெடுத்து உண்ணல்வேண்டும். சலம் செவ்வனே கழிகிறதா என்று கவனித்தல்வேண்டும். முன்னோர்கள் சுரைக்காயைத் தேடிச் சமைத்துக் கர்ப்பவதிக்குக் கொடுப்பார்கள். தக்காளியைத் தவிர்த்தல் நன்று. இளநீரில் தேசிக்காய்ப் புளியையும் சர்க்கரையையும் கலந்துகுடித்தல் நன்று. இது சத்துக்கள் நிறைந்த பாமைமாகும். பார்லி அரிசி, தேங்காய்ப்பூக்கிரை அவித்துக் குடிக்கலாம். தொடக்கத்திலிருந்தே சலப்போக்கை அவதானித்து இவற்றைக் குடித்து வருவதால் வீக்கத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

இரத்தாசயத்தின் பெலவீனத்தாலும். பித்தசுரல் நோய்ப் படுவதாலும் வீக்கம் ஏற்படக்கூடும்; வீக்கம் காணப்பட்டால் தகுந்த வைத்தியரின் உதவியை நாடவேண்டும்.

3. இரத்தக் கொதிப்பு: தலையிடி, தலைச்சுழற்சி, பிடரி, கும்பம் உழைதல் தோன்றினால் இரத்தக்கொதிப்புக் கூடியிருக்கக்கூடுமென்று கருதல்வேண்டும். பெரும்பாலும் வீக்கமும் தோன்றும். வீக்கமில்லாமலும் இரத்தக்கொதிப்புக் கூடியிருத்தல்கூடும். கர்ப்பவதியில் ஒருநோய் தோன்றினால் வேறு பலநோய்களும் பிணைந்துகிடத்தல் உண்டு. எனவே தேர்ந்த வைத்தியரின் நல்ல சோதனைக்குள்ளாகவேண்டும். இரத்தக்கொதிப்புத் திடீரென வலிப்பைக் கொண்டுவருதல்கூடும். தாய்க்கும் செய்க்குமே ஆபத்து உண்டாகக்கூடும்; ஆரம்பத்திலிருந்தே இதற்குரிய அறிகுறிகளைக் கவனித்துச் சிகிச்சை பெற்றுவந்தால் பயமே இல்லை; இரத்தக்கொதிப்பு வீக்கமுடையோர் இறைச்சி, முட்டை, கொழுப்பு உணவுகளையும், கறி உப்பையும் தவிர்த்தல்வேண்டும்; காய்கறிகள் கிரைவகைகளை விரும்பி உண்ணல்வேண்டும். வைத்தியர் கட்டளைகளை வழுவாது கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

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

சாதாரணமாய்ச் சில பெண்கள் தினமும் இரண்டு மூன்று முறைகளும், சிலர் ஒருமுறையும் இன்னும் சிலர் இருநாட்களுக்கொருமுறையும் மலம்கழிக்கும் வழக்கம் உடையவர்களாய் இருப்பர்.

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

தினமும் குளித்து உரியநேரங்களில் உணவருந்திப் பலவகைக் காய்கறி இலை வகைகளையும் உணவிற சேர்த்துக்கொண்டால் மலச் சிக்கல் ஏற்படாது. முக்கியமாகக் கொதித்தாறிய நீரைத் தினமும் 6 கிளாசுகளுக்குக் குறையாமல் குடித்தல் வேண்டும். சமைக்கும் அரிசி தீட்டப்படாததாய் தவிட்டினாலான சிவப்பு உறை சிதைவு படாததாய் இருத்தல் வேண்டும். இதில் சேசத்து நிரம்ப இருக்கிறது. இது உடம்புக்கு ஊக்கத்தை அளிக்கக்கூடியது. நரம்புகளுக்குத் தைரியத்தைக் கொடுத்து எரிவு, உளைவு முதலிய வியாதிகளையும் தடுக்கும். அத்துடன் மலக்குடலையும் பெலப்படுத்தி நன்றாக இயங்கச் செய்யும். பழவகைகளையும் இடையிடையே இளநீரையும், தேசிக்காய்ப் புளியையும் சேர்த்து உண்பதாலும் குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில் மலம்கழிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வதாலும் மலச்சிக்கல் ஒருபொழுதும் ஏற்படாதவாறு தடுத்துக் கொள்ளலாம். இதற்குமேலும் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் கடும் பேதிகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. 'லிக்ுவிட்பறவின்' (Liquid Paraffin) போதுமானது. எந்த மாதத்திலும் குடிக்கலாம். கழிதல் சீராகும்வரை தினமுமே குடிக்கலாம். காளையில் வெறுவயிற்றிலே குடித்தல் நல்லது. இரண்டு மேசைக்கரண்டியளவு போதுமானது.

5: நார்தோ: இடுப்புவலி, அடிவயிற்றுநோ: இந்த நோக்கள் காலம் பூர்த்தியாகுமுன் வெளிவர எத்தனிக்கும் கர்ப்பத்தின் நிமித்தம் ஏற்படுகின்றன. மற்றது ப்லோப்பியன் குழாயில் உண்டாகிய சிசு கருப்பைக்கு இயற்கையாய்த் தள்ளப்படாது குழாயிலேயே வளரும்போது ஏற்படும்நோ: வெளிவர எத்தனிக்கும் கர்ப்பத்தை வயிற்றுநோவிலும், நாரி உளைவிலும் அதைத் தொடர்ந்து யோனிவழியாய் நீர்பொசிவதாலும் அறியலாம். கருப்பையில் அல்லாமல் ப்லோப்பியன் குழாயிலேயே வளரும் சிசுவைச் சதைநெரிவின்மூலம் ஏற்படும் தாங்கொணு நோவிலும் அதைத்தொடர்ந்து யோனிவழியாய்ச் சிந்தும் இரத்தத்தாலும் ஒருவாறு பிரித்தறியலாம். சிசு தரித்த சில நாட்களிலேயே இந்த நோ தொடங்கிவிடும். ப்லோப்பியன் குழாயில் சிசுவளர்ந்து பிறப்

பது சிந்திக்கமுடியாத ஒருகாரியம். இருந்தும் பிள்ளைகள் முழுக் காலமும் குழாயிலேயே வளர்ந்து சத்திரசிகிச்சைமூலம் தாய்மாரி னின்றும் பிரித்தெடுத்த சம்பவங்கள் பதிலேடுகளில் மிக அரிதாகக் காணப்படுகின்றன. காரணம் எதுவாயினும் எவ்வித நோவையும், நீர்ப்பெருக்கையும், இரத்தச் சிதைவையும் அலட்சியம் செய்யவே கூடாது.

6. இரத்தக்கிஷு : (அ) யோனிவாயிலால் திடீரென இரத்தம் போகக்கூடும். நோவோ டிடையாது. முன்னெச்சரிக்கையெதுவுமே இல்லாது இது நடக்கும். அரிதாகவே தீங்கேற்படக்கூடிய பெரும் பெருக்காயிருக்கும். படுக்கை ஆறுதலுடன் மறையவும்கூடும். பின்பு ஏந்நேரமாகிலும் ஏற்படலாம். பிள்ளை வெளிவரும்வரை இந்த அபாயம் உண்டு. எதுவாயினும் வைத்தியசாலைக்குக் காப்பவதி அழைத்துச் செல்லப்படல்வேண்டும். எது செய்யவேண்டும் என்று நிர்ணயிப்பது வைத்தியரின் பொறுப்பாகும். இரத்தப் பெருக்கைப் பொறுத்து மிகச் சிறிதளவாயிருந்தால் பிள்ளை முதிர்ந்து பிறக்குங்காலம் வரும்வரை திடீர்நடவடிக்கை ஒன்றும் எடுக்காது வைத்தியர் பொறுத்திருக்கக்கூடும். சிகப்பையின் மேற்பக்கமாய் ஒன்றவேண்டிய பிளசன்ரா கீழ்ப்பக்கமாய் ஒன்றுவதால் இது ஏற்படுகின்றது.

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

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

7. காலம்கழித்தும் வயிற்றுள் சிசு.

280 நாட்கள் மட்டுமே சிசு பக்குவமடையத் தேவையான காலம். இக்கால எல்லையில் பிரசவம் நிகழும். எனினும் சராசரி நாலுபிள்ளைகளுள் ஒன்று பிறப்பதற்கு இந்த எல்லையைக் கடப்பதையும்; பதினாறு பிள்ளைகளுள் ஒன்று 42 கிழமைகளுக்குமேல் எடுப்பதையும் காணலாம். பிள்ளை எப்பொழுது பக்குவமடைந்தது என்று திட்டவாட்டமாகச் சொல்லமுடியாமலே இருக்கிறது. சிசுவுக்குச் சிசு வளர்ச்சி வித்தியாசமாகையால் எப்போது வளர்ச்சி முடிந்து முதிர்ச்சி ஏற்பட்டது என்று எவராலும் சொல்ல இயலாது சிகப்பையில் முதிர்ச்சி ஏற்படுவது அரிது. ஆனால் சிசுப்பையில் பிள்ளை வளர்ச்சியடையும் காலம் வரையறுக்கப்பட்ட 270 நாட்களிலும் கூடலாம். 280 நாட்கள்போய் 300 நாட்களும் வரலாம். அப்படி நாட்கள் கழிந்தமையால் சிசு கிழத்தன்மை அடைந்துவிட்டதென்று சொல்வதற்கில்லை. பட்டணத்தடிகளும் “முந்நாறு நாட்கள் சுமந்து” என்றார். மாணிக்கவாசகரும் “தக்கதசமதி தாயொடு தான்படும்” என்றார். முந்நாறு நாட்களைத் தான் முன்றோர் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். எனவே 280 நாட்கள் கழிந்ததும் ஏங்குவதற்கு இடமேயில்லை. 280 நாட்களை ஒட்டிப் பெறும் பெண்களிலும் பார்க்கக் கூடியநாட்கள் சிசுக்களை வயிற்றில் வைத்திருக்கும் பெண்கள் விசேஷ ஆபத்துக்குள்ளாவதாகத் தெரியவில்லை. இந்தத்துறையில் ஆராய்ச்சிநடத்தியவர்களின் முடிவு இதுவே. எதற்கும் விலக்குண்டு; உண்மையில் பிள்ளை வயிற்றில் முதிர்ச்சியடைந்த பின்பும் பிறப்புச் சுணங்கும் பிள்ளைகளும் உண்டு தான். அப்படி ஏற்படும்போது தாயிலும், சேயிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நாபிக்கொடி பிள்ளைக்கு உணவூட்டும் பணியைத் திறம்படச் செய்யாதுவிடுகின்றது. கருப்பையில் இருக்கும் பன்னீர் (Amniotic Fluid) காய்ந்து குறைகின்றது. எனவே வயிற்றுப் பருப்பம் — சுற்றளவு குறைகின்றது; உடம்பில் நீர்த்தன்மை குறைவதனால் தாயின்நிறை குறைகின்றது.

பிள்ளையும் நீளத்தால்கூடும்; நகங்கள் வளர்ச்சியடையும்; தேகத்தில் மயிர் நீண்டுவளரும்; முகம் ஒடுங்கி வாடி, கவலைகொண்டதாயிருக்கும்; தோல் தளரும்; கருங்கும்; இரப்பர்போன்று பிடித்திழுக்கக்கூடியதாயிருக்கும். உண்மையிலேயே கிழத்தன்மைதான்; பிறந்தபின் இந்தக் காட்சியையே காண்பீர்கள்.

இப்போது ஒன்று தெளிவாகின்றது. 280 நாட்கள் சென்றதும் கர்ப்பவதி சுவலைகொள்ளத் தேவையில்லை; உறவினர் மற்றோர் வீண்கதைகளால் தாயின் மனத்தைக் குலைத்தல்கூடாது; எல்லாவற்றிற்கும் மேற்பொறுப்பாயிருக்கும் வைத்தியரை அஞ்சாப்படுத்தி

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

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

8. வயிற்றுள் இறக்கும் சிசு.

பிள்ளையின் அசைவை நாளும்பொழுதும் அவதானித்த தாய் திடீரென அது இல்லாதுபோகவே ஏங்குகிறாள்; வைத்தியனை அடைந்து “ஊரவில்லை, துடிக்கவில்லை” என்று முறைப்படுகிறாள். முன்கேட்ட இரத்தாசய ஓசை அவருக்குக் கேட்கவில்லை. பிள்ளை இறந்திருக்கவேண்டும். ஆனால் “நோ” இல்லை. பிள்ளைபிறக்கும் அறிகுறிகள் வேறெதுவும் இல்லை. தாய்க்கு மனக்குழப்பமேயல்லாது உடம்பில் வேறுயாதும் வித்தியாசமில்லை. இனத்தவர்கள் இடிகேட்ட சர்ப்பம்போல் ஏங்குகிறார்கள்: குழந்தை இறந்தே போனது. இந்தநிலையில் என்ன செய்யவேண்டும்? வைத்தியரை எதற்கும் அவசரப்படுத்தக்கூடாத மற்றோர் சமயம் இது. பிள்ளை இறந்ததினால் தாயின் உடம்புக்கு ஒரு தீங்கும் ஏற்படப்போவதில்லை. இறந்த இந்தச் சிசு தாயின் உடம்பில் தேவையில்லாத வேரோர் பொருளாகிறது. இயற்கை அதை வெளியே தள்ளவே எத்தனிக்கும். பெரும்பாலும் இறந்து இரண்டு கிழமைகளில் வெளிவந்து விடும். இந்தத் தாமதத்தால் தாய்க்கு ஒரு ஆபத்தும் நேராது; ஆனால் ஆயுதம் பிரயோகிப்பதாலோ அல்லது மருந்துமலமாகவோ பலவந்தமாகப் பிள்ளையை வெளிப்படுத்த எத்தனிப்பதில் தீங்கு ஏற்படக்கூடும். நிபுணர்கள் முடிவு இதுவே. எனவே ஏங்கி நடுங்கக் காரணம் இல்லை. தேர்ந்த வைத்தியரிடம், எதை எப்போது செய்யவேண்டும் என்பதை நிச்சயிக்க விட்டுவிடவேண்டும், பெரும்பாலும் பிள்ளை இறந்ததையே வெளிக்காட்டாது “பயமில்லை, நோ கிளம்பக் கொண்டுவருங்கள்” என்பார் நிபுணர். இறந்ததை வெளிக்காட்டாதுவிடுவது நன்மையே பயக்கும். வீண் அங்கலாய்ப்புக்கு இடம் ஏற்படாது.

ஒருநாள் அசைவைக் காணாது ஏங்கும் தாய் அடுத்தநாள் வழமைபோல் “ஊருவது, துடிப்பதை” அவதானித்து மனம்

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

9. பிரசவகாலம் வந்தெய்தியதும்

1. பிள்ளை பிறக்கும்நாள் : கடைசித் தீட்டின் கடைசிநாளையே கர்ப்பவதி கணக்கில் எடுத்தல்வேண்டும். முதல்நாளை எடுப்பவர்கள் “நாள் பிந்திவிட்டது” என்று கடைசியில் அனாவசியமாகப் பயப்படுவார்கள். உதாரணமாக தைமாதம் பத்தாம் தேதி தீட்டின் கடைசிநாளாயிருந்தால் மாசிமாதம் பத்தாம் தேதி ஒருமாதம் முடிந்துவிட்டதாகக் கொள்ளவேண்டும். அப்படியே கணக்கிட்டு ஒன்பதுமாத முடிவுடன் ஏழுநாட்களைச் சேர்க்க 280 நாட்கள் சரியாய் இல்லாவிட்டாலும் அந்தநாள், அல்லது அந்தநாளுக்குப் (ஐப்பசி 17-ந் திகதி) பின்முன்னாய்ப் பிள்ளைபிறக்கும்.

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

இந்த நல்நாளை அறிந்து அந்தநாளுக்கு மிகமுன்பே பிரசவத்துக்குத் தேவையான பொருட்களைக் கணப்பொழுதில் எடுக்கக் கூடியதாய்ச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளல்வேண்டும். பெரும்பாலும் அணித்தே இலகுவில் அடையக்கூடிய அரசினர் பிரசவசாலைகள் இருந்தால் அங்கு பிரசவத்துக்குச் செல்வது சாலச்சிறந்தது. வறியவர்களுக்கு இப்பிரசவசாலைகள் ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே சொல்லலாம். செலவில்லை; சிரமமில்லை; நாளும் ஊதியத்துக்கு உழைக்கவேண்டிய கணவன் வீட்டில் தங்கிநிற்க வேண்டியதில்லை. சேர்ந்தோர் எல்லோருக்கும் மனதில் சமாதனம் நிலவும். திடீரென ஏற்படும் இடைஞ்சல்களைச் சமாளிப்பதற்கும் கர்ப்பவதிக்கு இந்தக் காலத்தில் வேண்டிய மனச்சாந்தியைக் கொடுக்க

சவும் பிரசவசாலைகளே நன்று. இருந்தும் (அதிகமாய் வறியவர்கள்) இடையிடையே வீடுகளில் பிரசவித்தபின்னர் அவதிப்படுவதைக் காணக்கூடியதாக இருப்பது வருந்தத்தக்கது.

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

2. மருத்துவப்பெண் : பயிற்றப்பட்ட மருத்துவப்பெண் கிராமத்துக்கு இருவராகுதல் இருத்தல்வேண்டும். இலகுவில் இவர்கள் கிட்டாததினாலேயே இப்பொழுதும் பயிற்றப்படாத பெண்கள் குடும்பத்தொழில்போன்று இதில் ஈடுபடுகிறார்கள். அவர்களின் உதவியை மக்களும் நாடிச்செல்கின்றனர். இந்த நிலைமை மாறல் வேண்டும். ஒவ்வொரு கர்ப்பவதியும் பயிற்றப்பட்ட பெண்ணால் பராமரிக்கப்படும் பாக்கியம் இலகுவில் கிடைக்க வகைசெய்தல் வேண்டும். அரசினர் அமர்த்தியிருக்கும் பயிற்றப்பட்ட பெண்கள், கர்ப்பவதியைக் கர்ப்பம்தரித்த காலந்தொட்டுப் பிள்ளைபிறக்கும் வரை தங்கள் கவனத்தில் வைத்திருப்பார்கள். மாதம் இருமுறை களுக்குக் குறையாமல் வீடுகளில் சந்தித்துக் கர்ப்பவதியின் நிலையை ஆராய்ந்து அவ்வப்பொழுது தேவையான புத்திமதிகளைப் பயன்கருதாது புகட்டுவார்கள். இவர்களின் சேவையைப் பெண்கள் கூடியவரை பயன்படுத்திக்கொள்ளுதல் வேண்டும். இரத்தத்தைச் சோதித்து அதன் குறைவு நிறைவுகளைக் கூறுவார்கள்; சலத்தைச் சோதித்துத் தீங்கான மாறுதல் உளைக் கவனித்துச் சிகிச்சைசெய்யத் தூண்டுவார்கள்; பிறக்கப்போகும் பிள்ளைகளைத் தாங்களே கூட நின்று உங்கள் வீடுகளிலேயே யாதொரு விக்கினமூடில்லாமல் பிறப்பிப்பார்கள். ஆனால் பிரசவசாலையே பிரசவத்துக்கு ஏற்ற சிறந்த இடமென்பதைத் திரும்பவும் கூறுகின்றோம்.

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

கும் பிள்ளையின் உபயோகத்துக்கும் தேவைப்படாத பொருள்கள் ஒன்றுமே அங்கிருக்கக்கூடாது. பெரும்பாலும் வறிய குடும்பங்கள் வசிக்கும் வீடு ஒரு அறையைக்கொண்டது. அப்படியானவர்கள் வீட்டில் பிரசவிக்க நிச்சயிப்பது வருந்தத்தக்கது. வைத்தியசாலையில் மகவை ஈன்றாலும், ஒருகிழமைக்குப் பின்போ முன்போ வீடுதிரும்ப வேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்கள் இந்தக்காலத்தில் தங்கள் சுகத்தைக் கவனியாது இளந்தாயின் சுகத்தையும் மகவின் சேமத்தையும் கவனித்து நடத்தல்வேண்டும். வீட்டின் நல்ல பாகத்தையே கூடியவரை சுத்தம்செய்து புனிதமாக்கி அவர்களுக்கு அளித்தல் வேண்டும். ரஷஷியாவில் பேற்றின்பின் ஒன்பது நாட்கள் கழிந்தே தாயை வெளிச்செல்ல அனுமதிக்கிறார்கள்.

4. உடை: பிள்ளை பிறந்தவுடன் மாற்றவும், பின் தேவைப்படி நினமும் மாற்றவும், தோய்த்து வெய்யிலிலுலர்த்திய சுத்தமான துணிகளவேண்டும். நேரகாலத்துக்கு இவைகள் கிடைக்க ஏற்கனவே ஒழுங்குகள் செய்திருத்தல்வேண்டும். பிரசவநோ தொடங்கும் குறிகள் ஏற்பட்டதும், குளித்துத் தேகத்தைச் சுத்தமாக்கிச் சுத்தமான உடையும் தரித்துக்கொள்ளல்வேண்டும். சுத்தத்தின் அவசியத்தை இந்தக் காலத்தில் மிகைப்படுத்திக் கூறுமுடியாது.

தாயைக் கவனித்துவந்த மருத்துவமாதை அழைத்து அவரின் அறிவுரைப்படி நடத்தல்வேண்டும். பயிற்றப்பட்ட இந்தப் பெண்ணிடம் சிலவருட அனுபவங்களும் சேர்ந்திருந்தால், ஒருதீங்கும் நேராது. கலாசாலையால் வெளிவந்த பட்டதாரிகள் இந்நிலையில்செய்ய யக்கூடியன இவர்களாலும் செய்யமுடியும். அப்படி ஒரு மருத்துவப் பெண்ணின் கவனத்திலிருந்திராவிட்டால் முன்கூட்டியே எது பிரசவகாலம் என்று தீர்மானித்திருப்பீர்கள். பிரசவகாலம் நெருங்கியதும் அவ்விடத்துக்குக் கர்ப்பவதியைக் கொண்டுசென்று விட்டுவிடல் வேண்டும்;

10. பிரசவத்துக்குப் பிள்ளை எடுக்கும் காலம்

சாதாரணமாய் வளர்ந்த சிசு சுகதேகியான தாயினின்றும் பிரிந்து வெளிவரச் சராசரி 8 மணித்தியாலங்கள்வரை எடுக்கும். தலைப்பிள்ளையைப் பெறும் பெண்ணில் இந்தநேரம் 12 முதல் 15 மணித்தியாலங்களாகவும் கூடும். ‘‘ நோ ’’ தொடங்கி அந்த ‘நோ’ தொடர்ந்து பெலனுள்ளதாய்க் கூடிக்கொண்டுவந்தால் மட்டுமே இந்தக் கணக்கிலமையும். 18 மணித்தியாலங்களுக்குப் பிந்தினால் காலம் நீடித்துவிட்டது என்று கொள்ளல்வேண்டும். சிறிதாய்த் தொடங்கும் ‘நோ’ காலம்செல்லச் செல்லப் பெரிதாகிக் கொண்டும், நோவுக்கு நோ இடைத்தூரம் குறைந்துகொண்டும்

போகும். உண்மையான 'நோ' இப்படியே வளரும். 18 மணித் தியாலங்கள் சென்றும் பிறப்பு ஏற்படாவிட்டால், வைத்தியர் நிலைபரத்தைத் திருப்பி ஆலோசனைக்கெடுப்பார். காலம் நீடிப்பதற்குக் காரணங்கள் யாதென்று ஆராய்வார்.

காரணங்கள்

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

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

11. 'நஞ்சுக்கொடி' வெளிவர எடுக்கும்நேரம்

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

நேரம் நீடிப்பதற்குரிய காரணங்கள்

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

பெயைச் சுருக்கும். அந்தச் சிறுவேலையைச் செய்ய இயலாது கிடக்கும் களைத்த தாய்க்கு நிறைந்த சீனியுடன் கோப்பிகொடுத்துச் சிறிது உற்சாகம் ஏற்படுத்தல்வேண்டும். மருத்துவப்பெண்ணும் உதவியாகத் தன்னுடைய கைகளை மேற்புறம்வைத்துச் சிறிது கிழ்நோக்கி அழுக்கச் சுருப்பை தானும் இயங்கி 'நஞ்சுக்கொடியை' வெளியில் தள்ளிவிடும். இதற்குத் தவறில் ஊசிமருந்தும் இதையே செய்யும்.

2. சுருப்பையின் உட்புறத்தில் ஓட்டிக்கொண்டு இருக்கும் நாயிக்கொடியும் அத்துடன் சேர்ந்த பரந்தசவ்வும், சதையும் பிரிந்தும் பிரியாமலும் இருத்தல் அல்லது முழுவதுமே ஓட்டிக்கொண்டு இருத்தல். பழுத்தபழம் மரத்திலிருந்து விழுவதுபோல், பிள்ளை பிறந்ததும் 'நஞ்சுக்கொடி' தானாகவே பிரிந்துவிழுவதே இயற்கை அமைப்பு. இதற்குமாறாக வைத்தியர் தன் கையால் பலவந்தமாகப் பிரித்தெடுக்கநேரும் சந்தர்ப்பங்களுமுண்டு அந்தநிலையே இது. இந்தநிலையில் இரத்தம் பெருக்கெடுத்துப் பாயவும் கூடும். இது அபாயம் நிறைந்த நிலையாகும். ஆனால் காலந்தாழ்த்தாது வைத்திய உதவியை நாடுதல்வேண்டும். வைத்தியநிபுணர் தாய்க்கு எது வித தீங்கும் ஏற்படாது பார்த்துக்கொள்ளுவார்.

12. பிரசவம் நடக்கும்பொழுது

பெரும்பாலும் அவதானத்துக்கு எடுக்கவேண்டியது சுத்த மின்மையே. அழுக்குடைய எதையும் பிரசவப்பெண்ணுக்குக்கிடக் கொண்டுவருதல் கூடாது. பிறரின் கிருமிகள் நிறைந்த மூச்சுப் பெண்ணுக்கும் பிள்ளைக்கும் ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது. மருத்துவமனாது தன்வாயையும் மூக்கையும் சுத்தமான துணியால் மூடிக்கட்டியிருப்பதை அவதானிக்கலாம். பிரசவ அறைகள் வைத்தியசாலைகளில் பரிசுத்த அறைகளாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. பலரும் நடமாட அங்கு இடம் கொடுக்கப்படமாட்டாது. வைத்தியரும் மற்றைய உதவியாளரும் தங்கள் வாய் மூக்குகளைத் துணிகளால் மூடிக்கட்டியே அங்குசெல்வார்கள். இதற்கெனவுள்ள மேல் அங்கியையும் அணிந்திருப்பார்கள்.

பிரசவத்தின்பின்

1. சிகப்பைச் சுருக்கம்: பிள்ளையும் அதைத்தொடர்ந்து 'நஞ்சுக்கொடி'யும் வெளிவந்ததும் சிகப்பை சுருங்கத் தொடங்கும். சிகப்பையின் உட்புறமிருந்து 'நஞ்சுக்கொடி' உரிந்து வெளிவருவதால் இரத்தப்பெருக்குண்டாகும். இதைத்தான் தீட்டு என்பார்

கள். சிசுப்பை சுருங்கச்சுருங்க இரத்த நரம்புகளின் உடைவுகள் நசிவுண்டு மூடப்பெற இரத்தம் ஒருகணக்குள்ளதாயே இருக்கும். மருத்துவமாத் இயற்கைக்கு உதவிசெய்யும் நோக்கமாகத் தன் வலக்கையின் நாலுவிசுங்களாலும் மெல்லிய அசைவுடன் சிசுப்பையின் மேற்புறத்தைக் கீழ்நோக்கி அழுக்குவார். அது கெட்டியான 'கிறிக்கெட்பந்து' போல் சுருங்குவதை இவருவில் உணரலாம். பந்து போல் கெட்டியாய்ச் சுருங்காத சிசுப்பையினின்றும் இரத்தம் மித மிஞ்சிப் பெருக இடமுண்டு. சாதாரணமாகப் பந்துநாட்கள்வரை தீட்டுப்படும். தொடக்கத்தில் தனிச் செந்நிறமாய்ப்படும் தீட்டு, நாட்கழியச் செங்கல் மங்கலாயும், வெளுத்தும் மாறிப் பின் இல்லாதுபோகும். ஆனால் துர்நாற்றமுடையதாய் இராது. கர்ப்பவதியைப் பராமரிப்போர் இதனை அவதானித்தில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். துர்நாற்றம் விசுவது நோயின் அறிகுறியாகும்.

2. சலமடைத்தல் : பிள்ளைபிறந்து ஆறுமணித்தியாலங்களுள் சலம் வெளிப்படும். சலப்பை சோர்வடைந்து தன்கடமையைச் செய்யாதுவிட்டால்மட்டுமே சலம் வெளிவராது பையில் தங்கிநிற்கும். நீர்நிறைந்தும் தாய் தன்னால் அதை வெளிப்போக்க முடியவில்லையென்றால், நாம் அதை வெளிப்போக்க ஆவன செய்தல்வேண்டும். கைவிசுங்களால் தொப்புளடியிலிருந்து மெதுவாகக் கீழ்நோக்கி அழுக்கப் பெரும்பாலும் நீர் வெளியாகும். கையை வைக்கவே சலப்பை தானே இயங்கக்கூடும். சலப்பை இயங்கக் கை ஆதரவும் கொடுக்கிறது. பலன் அளிக்காவிடின் ஆயுதம்கொண்டு நீர் அகற்றப்படல்வேண்டும். இது ஒரு சிறியவேலை. இதைப் பயிற்றப்பட்ட மருத்துவமாத் சிரமமில்லாது செய்வார். பயன்படுத்தும் ஆயுதம் செவ்வனே அவிக்கப்பெற்றிருக்கிறதா என்பது கவனிக்கப்படவேண்டிய ஒன்று.

3. தாய் அசைதல் : பிள்ளைபிறந்து இரண்டு மணித்தியாலங்கள் சென்றபின் தாய் சிறிதுநேரம் நிமிர்ந்திருக்கலாம். நான்குமணித்தியாலங்கள்செல்ல எழுந்துநிற்கலாம், நாலேந்து அடிகள் நடக்கலாம். இந்த அசைவுகளால் தீங்கேதும் ஏற்படமாட்டாது. தீட்டுத் திறம்படக்கழிய உதவி நன்மையேழியும்,

4. மலச்சிக்கல் : பிள்ளைபெற்ற பெண்கள் அதிகநேரம்படுக்கையிலே இருப்பதால் மலம் கட்டுப்படுவதுண்டு. மூன்றும்நாள் மருத்துவப்பெண் சுவர்க்கார நீர் கொண்டு எளிமா வைப்பதுண்டு. 'கிளிசரீன் சப்போசிற்றி' (Glycerine Suppository) கொண்டு மலத்தைப் போக்குவது இவருவான வேலை, அல்லது இரண்டு மேசைக் கரண்டிகொண்ட ஆமணக்கெண்ணெய் தேநீருடன் கலந்து வெறுவயிற்றில் குடிக்கலாம். பின்னரும் தேவைப்படின் இந்த எண்ணெயையே உட்கொள்ளலாம்; பால்கொடுக்கும் தாய் உப்புப்பேதி

குடித்தல் கூடாது. அது தேகத்தை வறளச்செய்து பாலைக் குறைக்கும். யாதேனும் காரணம்பற்றி மகவுக்குப் பாலூட்டாத தாய்க்கு இது நன்மையையே பயக்கும்; தினமும் செவ்வனே மலம் வெளியாகும்வகையில் உணவு அமைதல்வேண்டும். அப்படி அமைந்தால் பேதி எவர்க்கும் வேண்டியதில்லை.

5. உணவு : முதல் இரண்டுநாட்களும் நீர் உணவே நன்று. பசுவின்பால் கொடுக்கலாம். அல்லது புட்டிகளில் அடைத்துக் கிடைக்கும் மா எதுவும் கொடுக்கலாம்; இவையும் காய்ச்சி மாவாக் கப்பட்ட பசுவின்பாலே என்பதைப் பெரும்பாலானோர் உணர்வதில்லை. கோப்பி, தேநீர் எதுவும் விருப்பப்படி தாய் அருந்தலாம். கொதித்தாறிய நீர் எவ்வளவும் பருகலாம்; "வயிறு பழுக்கும்" என்று தடுப்பது பெரிய அறியாமை. நோய் ஒன்றும் அணுகாத தாய்க்கு மூன்றாம்நாள் பத்தியம் கொடுக்கலாம்; பத்தியம் என்று சொல்லும்பொழுது தாயின் வழக்கமான சாப்பாட்டையே குறிக் கின்றோம். ஆனால் காரமான பதார்த்தங்களும் இலகுவில் ஜீரணப் படாத காய்கறிகளும் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். மல்லி, உள்ளி, மிளகு மிகச்சிறுகச் சேர்த்தல்வேண்டும். எண்ணெய், நெய்ப்பதார்த்தங்கள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்; மதுபானம் மறந்தும் குடித்தல்கூடாது; விறண்டியாவது, சாராயமாவது, இவையோன்ற வேறு குடிவகையாவது, கலவையாவது குடித்தல் தீமையையே தரும். இவைகளை "வயிற்றுப்புண் காய்" என்ற போர்வையில் பாவித்து, வயிற்றால் கழிதலையும், தீட்டுப்பெருக்கையும் உண்டாக்கி மருந்துகள் தேடிவருபவர்களைத் தினமும் காணலாம். மல்லி, இஞ்சி மிளகு, உள்ளி இவைகளை ஒன்றுசேர்த்து அரைத்துப் பாக்களவு உறுளைகள் இரண்டோ, மூன்றோ இக்காலத்திலும் பிள்ளைப்பெற்றோருக்குக் கொடுப்பதை நாமறிவோம்; இதனால் நன்மை ஏற்படுகிறதென்று ஊகிக்கவும் முடியவில்லை. ஆனால் இதன் நேர்விளைவாய் தீமைகள் ஏற்பட்டவர் நிவர்த்திதேடி வருவதை நாமறிவோம். இந்த உறுளைகளை "காயம்" என்று அழைப்பார்கள்.

6. உடலுறவு : நோயொன்றும் அணுகாது¹ தன் பழைய சுக நிலையை அடைந்தபெண் மூன்றுமாதங்கள் கழிந்ததும் உடலுறவில் ஈடுபடலாம். ஆனால் சிசு உற்பத்தி உண்டாகாத முறைகள் ஒரு வருடம் வரையிலும் கைக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

13. தாய்க்கு ஏற்படும் நோய்கள்

1. இரத்தப் பெருக்கு. பிள்ளை பிரிந்து வெளிவரமுன்பும், வெளிவந்துபொட்டிருக்கும்பொழுதும், வெளிவந்தபின்பும் இது ஏற்படக்கூடும். பிரசவித்துக்கு முன்பெருகும் இரத்தமும், பிரசவித்துக்

கொண்டிருக்கும்பொழுது மட்டின்றிப் பெருகும் இரத்தமும் அபாய அறிகுறிகள். ஆனால் இவை மிக அரிதாகவே ஏற்படுகின்றன. எம் சவனத்துக்குட்பட்ட அந்த 932 கர்ப்பவதிகளில் ஒரு வருக்குமே இவை ஏற்படவில்லை. பிரசவத்தின்பின் ஏற்பட்ட இரத்தப்பெருக்குகளும் மிகச்சிலவே; ஆனால் அவை சீவமோசத்தைக் கொண்டுவரக்கூடியனவாய் இருக்கவில்லை. சாதாரண நடவடிக்கைகளுடன் கட்டுப்பாடாயின. இவை ஏற்படின் முதற்சிகிச்சைசெய்யாவெறும் தெரிந்திருக்கவேண்டும். வைத்தியனை அழைக்க ஆள் போய், வைத்தியர் வரும்வரையும் “எம்பிரானே” என்று ஏங்கி யிருத்தல்மட்டும் போதாது. உடம்பின் கீழ்ப்பகுதியைத் தாயின் இரத்தாசயத்தின் மட்டத்திற்கு மேலுயர்த்துவது முதல்வேலை. கட்டிலின் கார்ப்பக்கத்தை ஒரு அடியளவுக்கு உயர்த்திவிடலாம். கற்களோ அல்லது செங்கட்டிகளோ கட்டிலின் கார்ப்பக்கக் கால் களுக்கு வைத்து அவைகளை உயர்த்திவிடலாம். அதேவேளையில் தலையணைகளையும் விலக்கிவிடுதல் வேண்டும், இடுப்புப் பக்கம் உயர்ந்தவுடன் இரத்தப் பெருக்குக்குச் சிறிது தடையேற்படும். பனிக்கட்டிநிறைந்த பையை (Ice bag) அடியவிறுக்கு வைக்கலாம். இது கிடைக்காவிடின் இரண்டுமுழச் சதுரமுள்ள சுத்தமான துணியை ஐந்தாறாக மடித்துக் குளிர்ந்தநீரில் நனைத்துத் தொப்புளி விருந்து யோனிவாய்வரை போட்டுவிடலாம். “களைதெரிய” என்ற நியாயத்தில் விரண்டியோ, சாராயமோ கொடுத்தல் கூடவே கூடாது. அவை இரத்தாசயத்தைக் கூட இயங்கச்செய்து இரத்தப்பெருக்கை மேலும் கூட்டுவன.

வெறும்தரையில் பாய்மேல்படுக்கும் சகோதரியின் இடுப்பை உயர்த்த இரண்டோ, மூன்றோ தலையணைகளைப் பாவிக்கலாம். இவைகள் நடந்துகொண்டிருக்க வைத்திய உதவி தேடப்படவேண்டும். பாய்ப்படுக்கையுடைய பெண் தக்கவைத்தியம் தேடுவதற்குச் செலவுக்கு எங்கேபோவது? எனவேதான் நடமாடும் பிரசவமோட்டார் வைத்தியசாலை தேவை. காசில்லாத ஒரு குற்றத்துக்காகச் சிலர் கஷ்டப்படுகிறார்கள் — செத்துமடிகிறார்கள்.

2. வலிப்பு: கருப்பவதியாயிருக்கும்பொழுதும் பிள்ளை பிரசவிக்கும்பொழுதும், பிரசவித்தபின்பும் இது ஏற்படக்கூடும் கருப்பவதியானதும் கவனமாயிருந்து இடையிடையே சலம் சோதித்துக் குறைநிறை அறிந்து ஆவனசெய்து அதேபோல் இரத்தக்கொதிப்பும் இடையிடை அளந்தறிந்து குறைகள்தெரிந்து கண்டிக்க மருந்துகள் அருந்திவந்தால் இதற்கு இடமேயில்லை. சலம், மலம் தேகத்தின் நச்சுத்தன்மைகளை வெளிக்காட்டுவன. கர்ப்பவதி இவைகளில் கண்ணுங் கருத்துமாயிருத்தல்வேண்டும். அவை செவ்வனே சழியும்வழியைத் தேடிக்கொள்ளாதல்வேண்டும். தலைகற்றுகல், குர்ப்ப

உணவு, பாதங்கள் வீங்குதல் முதலியன பின்வரும் வலிப்புக்கு முன்
 நெச்சரிக்கை அறிகுறிகள். இவைகளில் ஒன்றோ, இரண்டோ கண்
 டாலும் வைத்தியனை அணுகுதல்வேண்டும்.

வலிப்பு வந்துவிட்டால் வீட்டில்செய்வதற்கு ஒன்றுமேயில்லை
 என்று சொல்லலாம். வைத்திய உதவிதான் துரிதமாய்த் தேடப்
 படல்வேண்டும்? வலிக்கும்பொழுது நாக்கு, பல்வரிசைகளுக்கிடையிலு
 யில் அகப்பட்டுத் துண்டாகவும்கூடும். கூடநிற்போர் இது நேரரது
 பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பெலமான தடித்துண்டையோ,
 பாக்குவெட்டிக் காம்பையோ, அல்லாது அதுபோன்ற வேறு ஏதும்
 பொருளோ பல்வரிசைகளுக்கு இடையில் செலுத்தி நாக்கைப்
 பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். இந்தப் பொருட்களைச் செருகமுன்
 துணியாற் சுற்றுவது நன்று.

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

3 ஈரம் : பிரசவகாலத்தில் வெளியிலிருந்து அழுக்கு ஜன்னெந்
 திரியங்களுக்குக் கொண்டுசெல்லப்படுவதால் தாய் சுகவினப்படு
 கிறாள். காய்ச்சல் உண்டாகிறது. காய்ச்சல் ஒரு தனிப்பட்ட
 வருத்தம் என்று நினைப்பது தவறு. அது — வருத்தம் (உடம்பு
 நோய்ப்பட்டது) என்பதைக் காட்டும் ஒரு அறிகுறி.

கவலையினமுள்ள மருத்துவப்பெண் செவ்வனே கழுவப்பெறாத
 கைகளை உபயோகிப்பதால், அழுக்கடைந்த துணிகளைப் பாவிப்ப
 தால், தூசுநிறைந்த அறையில் பிரசவம் நடப்பதால், துப்புரவில்
 லாத பராமரிப்போரால் இந்த அநர்த்தம் ஏற்படுகின்றது.

மனிதனுக்கும், நோய்க்கிருமிகளுக்கும் எந்தநாளும், எந்நேர
 மும் ஒரே போராட்டம்தான். நோய்க்கிருமிகள் எங்களைச் சுற்றி
 எங்கும் பரவியிருக்கின்றன. சுவாசிக்கும் காற்றில், குடிக்கும்நீரில்,
 உண்ணும் உணவில், உடுக்கும் உடையில், எவையிலும் இருத்தல்

கூடும். அவைமூலம் எம்முடனுட்சென்று எம்மைத் தாக்குதல் கூடும். எங்கள் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைந்தவுடன் நாம் நோய்க்கு ஆளாகின்றோம்.

பிரசவகாலம் பெண்ணில் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைந்தகாலம். கண்காணிப்போரின் கவலையினத்தால், கிருமிகள் பெருவாரியாகச் சேர்க்கப்படவே பெண் நோய்வாய்ப்படுகிறாள். சுரம் காண்கிறது. தீட்டு நாற்றமுடையதாயிருக்கின்றது. அடிவயிறு புண்படுகின்றது. முன்னொருகாலத்தில் இந்நோய் பெண்களைப் பெருமளவில் மரணமடையச் செய்தது. (Puerperal Sepsis) அதிர்ஷ்டவசமாகக் கையாளப்படும் முறைகளும், புதிய மருந்துவகைகளும் இந்த நோயிலிருந்து இப்போது பெண்களைக் காப்பாற்றிவருகின்றன.

4. முலைகள் வீங்குதல்: முலையின் ஒருபக்கம் அல்லது முழுமுலையும் அல்லாமல் இருமுலைகளுமே வீங்கி நோகக்கூடும். இது முதற்கிழமை; பெரும்பாலும் தலைப்பிள்ளைபெற்ற தாயில் ஏற்படுகிறது. பிள்ளை பாலை உமிழ்ந்து நேரத்திற்குநேரம் முலையை வெறுமையாகக் காத்தால் நேர்கின்றது. நோய் தாங்கமுடியாததாய் இருக்கக்கூடும். அத்துடன் குளிர்காய்ச்சலும் ஏற்படக்கூடும். வீக்கம் சிகிச்சையினால் கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால் கட்டியாகிச் சிதல் சேரவும்கூடும். பிள்ளைக்கு மிஞ்சிய பால் முலையில் தங்குகின்றது என்று உணர்ந்தால் தாய் தன்கையால் எஞ்சிய பாலைப் பிதுக்கித் தள்ளிவிடுதல்வேண்டும். அல்லது பால் எடுக்கும் கருவியால் (Breast Reliever) முலைகளைக் காலியாக்குதல் வேண்டும். மெல்லிய சூடுள்ள ஓத்தடம் தொடக்கத்தில் நன்மைசெய்யும். பேதி உப்பு (Mag Sulph) கரண்டிக்குக் கரண்டி அளவில் நீரில் கரைத்துத் தூயசீலையில் அல்லது 'லிண்ற்' (Lint) துணியில் தோய்த்து வீக்கத்துக்குப் போட்டு அடிக்கடி நனைத்துச் சுகம்பெறலாம். பாலூற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும், வீக்கம் கூடாதவாறு தடுக்கவும் தடித்த சீலையிலான 'இறவக்கை' அணியலாம்; முலைகளை உயர்த்தி அமுக்கிச் சிறிது இறுக முடிந்துவிடலாம். அல்லது பிண்களால் பிணைத்து விடலாம். இச்செயல் தாய்க்கு நோவைத் தாங்கும் தென்பையும், சுக உணர்ச்சியையும் கொடுப்பதாகும். தமிழ்நாட்டுச் சகோதரிகள், மல்லிகை மலர்களை எவ்வித வீக்கத்துக்கும் பரவக்கட்டிப் பலனடைவதுண்டு. அவர்களுக்குப் 'பூக்கள்' எனின் ஒரு தனி ஆசை. இறவக்கைக்குள் முலைகளின்மேல் இப்பூக்களைப் பரவிக்கட்டிக் குணமும் நறுமணமும் பெறலாம்; வியர்வைகாலத்தில் முலைகளை மாதிரம் மூடித் தடித்த துணியால்கற்றி முன்பக்கமாய் முடியலாம் அல்லது பின்பண்ணலாம். கவலையினமாயிருத்தல்கூடாது. வீக்கம் படியாது கூடியே போனால் தேர்ந்த வைத்திய உதவியைத் தேடுதல்வேண்டும்.

5. முலைக்காம்புகள் வெடித்துப் புண்படுதல் : பால்கொடுக்க முன்பும் பின்பும் முலைகள் சுழுவப்பட்டு அழுக்கு இல்லாத துணியால் துடைக்கப்படவேண்டும். சோம்பலுக்கு இடம்கொடுத்துப் பெரும்பாலானோர் இதைச் செய்வதேயில்லை. அதன் விளைவாகப் புண்கள் ஏற்படுகின்றன. சேயின் வாயும் துளிகின்றது. கன்னிப் பெண்களின் முலைக்காம்புகள் பாலன் செவ்வனேபற்றி உமியக்கூடிய தாய்ச் சீராக்கப்படவேண்டுமென்று முன் எழுதினோம். பிள்ளை நாற்புறமும் பற்றி நன்கு உமியமுடியாததாலும் காம்புகள் வெடிக்கின்றன. பால்கொடுத்த இடைநேரங்களில் கொதித்தாறிய வேப்பெண்ணெயால், நல்லெண்ணெயால் அல்லது பசுநெய்யால்தானோ முலைக்காம்புகளைத் தடவுதல்வேண்டும். இச்செய்கை முலைக்காம்புகளின் தோலைக் காயவிடாது மிருதுவாக்கி வெடிப்புக்களூக்கிடம்கொடுக்காது தடுக்கும். வெடித்துவிட்டால் போரிக் குழம்பு (Boric Acid) கொண்டு தடவலாம். அதேதுளை மேற்கூறிய நெய்களில் ஒன்றைத்தடவி அதன்மேல் தூவலாம். பாலனைப் பாலுமிய அதற்கான பாதுகாப்பு முலையைப் பொருத்தி (Nipple Shield) பின் அதன்மூலம் உமியவிடவேண்டும். இச்செயற்கைமுலை பொருத்த முன்பும் பின்பும் அவிக்கப்படவேண்டும். இந்த வெடிப்புக்கள் பின் பரந்து முழுமுலைகளுமே வீங்கக்கூடும். இங்கு கூறுவன முதலுதவிகளாகக்கொண்டு குணமாகாது போகுமேயானால் வைத்தியரை நாடவேண்டும். விழுங்கவும் வெளியேபோடவும் மருந்துகள் நூற்றுக்கணக்காயுண்டு. சிகிச்சை செய்யக் கற்றுக்கொடுப்பது எமது நோக்கமல்ல.

14. பிள்ளை பிறந்தவுடன்

பிறந்தபின் தாயிலிருந்து பிள்ளையைப் பிரித்தல்வேண்டும். நாபிக்கொடியின் நாடித்துடிப்பு (Pulsation) நின்றபின்னரே இதைச் செய்தல்வேண்டும். அவசரப்பட்டுப் பிரிப்பதால் பிள்ளைக்குத் தாயிடமிருந்து இன்னும் செல்ல இருக்கும் இரத்தம் துண்டிக்கப்படுகின்றது. கொடியின் துடிப்பு நின்றதும் தாயிடமிருந்து பிள்ளைக்குச் செல்ல வேறு இரத்தம் இல்லை என்றது உசிதமாகும். நாபிக்கொடியை வெட்டும் ஆயுதமும் இரத்தம்பெருகாது கொடியில் தடைபோடும் நூலும் சுத்தமானவையாயும் கொதிநீரில் 15 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் அவிக்கப் பெற்றவையாயுமிருத்தல்வேண்டும். பிள்ளை பிறக்கமுன்னரே இவை அவிக்கப்பெற்றுத் தேவைக்கு எடுக்கும்வரை அவித்த பாத்திரத்திலேயே மூடியுடன் விடப்பட்டிருத்தல்வேண்டும்.

பிள்ளையின் தொப்பிலிலிருந்து இரண்டங்குலத்திற்கு அப்பால் நாபிக்கொடியைத் தடித்த நூலால் இறுக்கக் கட்டல்வேண்டும். அதிலிருந்து ஓர் அங்குலத்திற்கு அப்பால் இன்னுமோர் கட்டுப்போட்டு இந்த இரு கட்டுகளுக்கிடையில் அந்த அலித்த கத்தரிக்கோலால் நாபிக்கொடியைத் துண்டித்தல்வேண்டும். வெட்டப்பட்ட விளிம்பு களிலிருந்து இரத்தம் ஊறுதவாறு முற்கூறிய கட்டுக்கள் இறுக அமைதல்வேண்டும். ஆனால் நாபிக்கொடியை நறுக்கக்கூடிய இறுக்க மாயிருத்தல்கூடாது.

இந்தக் கடமையைச் செய்பவர்கள் பொறுப்புடமை உள்ளவர்களாயிருத்தல்வேண்டும். சிறிது கவலையினமும் பிள்ளைக்குப் பெரும் ஆபத்தைக் கொண்டுவருதல்கூடும். தொப்புள் புண் ஆற நாட்கள் எடுக்கக்கூடும்; சுரம் ஏற்படக்கூடும். ஏற்புவி ஏற்பட்டுச் சேவனுக்கும் உலைவைக்கக்கூடும். பிரிக்கப்பட்ட பிள்ளை நல்ல கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். தடையின்றிச் சுவாசிக்கின்றதோ என்று பார்க்கப்படல்வேண்டும். சளி மூக்கு, வாய்த்துவாரங்களை அடைத்தல்கூடும்; மூச்சடங்கியே இருத்தல்கூடும். அப்படியிருந்தால் மூக்கு, வாய்ச்சளியை அகற்றி முதுகைச் சிறிது கையாற் தட்டுவதால் பிள்ளை மூச்செடுக்கும். தவறினால் பிள்ளையின் இருகால்களையும் இடக்கையால் பற்றித் தலைமீழாய்த்தாக்கி வலக்கையால் பிள்ளையின் முதுகைப் பலமாய்த் தட்டுதல்வேண்டும். மூச்சுவிடச் செய்ய இவை போன்ற வேறுவழிகளும் உண்டு. பயிற்றப்பட்டவர்கள் செய்வார்கள். பிள்ளைப்பெறும் அறையில் பயிற்றப்பட்ட மருத்துவப்பெண்ணின் அவசியத்தை மிகைப்படுத்திக் கூறமுடியாது. இருந்தும் இப்போதும் சாதாரண மாதர்களின் கண்காணிப்பில் பல பிரசவங்கள் நடக்கின்றன. இதற்கு யாரை நோவது? பிள்ளையின் மலசலம்கழிக்கும் துவாரங்களும் கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். சில சிறுவர்களில் அவை மூடப்பெற்றிருத்தல் கூடும். அப்படியிருக்குமாயின் அவை சிகிச்சைக்குள்ளாக வேண்டும்; பிள்ளையின் உடம்பின் எல்லாப் பாகமுமே கவனமாகப் பரிசோதிக்கப்பட்டுக் குறைகள் கவனிக்கப்படல் வேண்டும். பிள்ளையின் நன்திலையை இவ்வாறு கவனித்துக்கொண்டு சுத்தமான துணியினால் பிள்ளையைச் சுற்றிமுடி வலப்புறமாய்ச் சரித்துப் படுக்கையில் விடுதல்வேண்டும். இவைகள் அனைத்தையும் பராமரிக்கும் பெண் செய்யும் பொழுது பெற்ற தாயிலும் ஒருகண்வைத்தேயிருப்பாள். தாய்க்கு இரத்தப்பெருக்கு ஏற்படக்கூடும். அந்த நினைவு அவள்மனதை விட்டகலாது படிந்தேயிருக்கும்.

15. பிள்ளையை நீராட்டல்

குளிக்காற்று வீசாத இடத்தில், நகச்சூடான நீரில் பிள்ளையை நீராட்டவேண்டும். தலையை முதற்கழுவித் துடைத்துக்கொண்டு உடம்பைப் பின் கழுவுதல்வேண்டும். முகம், கண், காது ஆகியவற்றைச் சுத்தமான நீனைத்துப் பிழிந்த மெல்லிய துணியால் மெதுவாய் ஒத்தித் தூய்மைசெய்யப்படுதல்வேண்டும். பயிற்றப்பெற்ற மருத்துவப்பெண் முறையாய் இவைகளைச் செய்வாள். தாய் இவைகளைக் கவனித்துப் பின் தானும் அதேபோல் செய்தல்வேண்டும். தொப்புள் காய்ந்து, நாபிக்கொடி விழும்வரை ஈரத்துணிகொண்டு துடைத்தலே போதும். மருத்துவசாலைகளில் தாய்மாராகக் காத்திருக்கும் பெண்களை இருவர்ருவராய் அழைத்துப் பிள்ளையை நீராட்டும் முறையைப்போதிக்கும் வழக்கம் வருதல்வேண்டும். அப்படிச் செய்யின் பிரசவசாலையைவிட்டு வீடுபோகும் ஒவ்வொரு பெண்ணும், பிள்ளையைத் தீங்குகள் ஏற்படாது நீராட்டும் முறைகளை அறிந்திருப்பாள்; ஆனால் மூக்கினுள் நீரைப் போகவிட்டுப் பிள்ளையைத் தத்தளிக்கச் செய்து விட்டுப்பிரியாத தடிமனை உண்டாக்கும் முறைதான் நாம் காணக்கூடியதாயிருக்கிறது. வைத்தியசாலைகள் ஏன் சுகாதாரப் பாடசாலைகளாயும் மாறக்கூடாது? தனித்தனிப் போதிப்புக்கு எவ்வளவு இடம்தானுண்டு. எங்களில் (வைத்தியர்) எத்தனைபேர் அதைப் பயன்படுத்திவருகிறோம்? அப்படிப் போதிப்பதால் நித்திய தடிமனும் இருமலும், நெஞ்சில் சளி இழுத்தலும், அவைகளைத் தொடர்ந்து காதில் சீழ்வடிதலும், காய்ச்சலும் வராது தடுக்க உதவுபவர்களாவோம். பெண்குழந்தைகளின் மலசலத்துவாரங்கள் வெகு கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். சலவாசல் கழுவியபின்பே மலவாசல் கழுவுதல்வேண்டும். மறந்தும் மாறிச் செயல்படக்கூடாது. சலக்கடுப்பு, சொறி, வெள்ளைபடுதல் முதலியன ஏற்பட இது ஏதுவாகும். நோய்க்கிருமிகள் மலவாசலிலிருந்து சலவாசலுக்கு விரல்களால் கொண்டுபோகப்படும்.

16. நாபிக்கொடி

தொப்புளுடனிருக்கும் அறுக்கப்பட்ட அந்த இரண்டு அங்குலத் துண்டு நீராட்டியபின் விசேச கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். ஒரு வித அழுக்கும் இதில் சேரவிடக்கூடாது. லின்ற் (Lint) துணியை நாலு அங்குலச் சதுரமாகக் கத்தரித்து நடுவில் ஒருதுளை போடுதல் வேண்டும். அவித்த கத்தரிக்கோலை ஸ்பிரிற்றால் (Surgical Spirit) துடைத்துப் பயன்படுத்தவேண்டும். இந்தத் துளைக்கூடாக நாபிக் கொடியின் அந்தலையை மெதுவாக இழுத்தல்வேண்டும். இந்த

நிலையில் ஸ்பிரிற்றைப் பஞ்சுஸ்தொட்டு வெட்டுண்ட அந்தக் கொடித்துண்டு பூராகவும் பூசுதல்வேண்டும். பின் 'போறிக்' தூளை அதன்மேல் சிறிதளவு தூவுதல்வேண்டும். இவை முடிந்ததும் அந்த வின் துணியின் நாலுபக்கக் கரைகளையும் நாபிக்கொடிக் கட்டையை மூடி எடுத்து அந்தலையைக் கட்டிவிடல் வேண்டும். இந்தப் பையைப்போல் தோன்றும் முடிச்சைச் சரித்து ஒரு அகன்ற துணியால் பிள்ளையின் வயிற்றைச் சுற்றிக் கட்டிவிடலாம். இந்த நாபிக்கட்டைக்குத் தாயிடமிருந்து இப்போது இரத்தம் வருவ தில்லை. எனவே பலாமரச் சுள்ளிபோல் காய்ந்தொடுங்கி ஆறேழு நாட்களில் விழுந்துவிடும். விழுந்தபின்பும் பிள்ளையின் தொப்பு ளில் கவனம்செலுத்தல்வேண்டும். நீர் ஊறி அழுக்குச்சேர்ந்து புண் உண்டாக, சொறிபரவ மிகவசதியான இடமாகையால் நீராட்டலை முதல்நாளுடன் நிறுத்திவிட்டுத் தினமும் காலையில் 9 மணி அல் லது 10 மணிபோல் தேகத்தை ஈரத்துண்கொண்டு துடைத்துவிட் டலாம். நாபிக்கொடி விழுந்ததும் குளிப்பை ஆரம்பிக்கலாம். இந் தப் பராமரிப்பில் அசட்டையாயிருத்தல் கூடாது. சுத்தமின்மையே தொப்புள் புண்மாற நாட்கள், ஏன் மாதங்களே எடுப்பதற்குக் காரணம். அதே இடத்தில் தோல்மென்மையைந்து குடல் புறப்பட எத்தனிக்கிறது. சிறிது சிறிதாக முலைபோல் புறப்படும். மாதங் கள்செல்லப் பந்துபோற் பயங்கரப் பருப்பமாகிச் சத்திரவைத்தியத் திற்குக் காரணமாகிவிடுகிறது. அதனால் கொடிவிழுந்த பின்பும் தொப்புள் நல்ல கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும், ஸ்பிரிற்றால் ஒற்றப் படவேண்டும். அழுக்குத் துணிகளால் பிள்ளை மூடப்படக்கூடாது. துணிகள் தோய்த்துத் தூசுபரவாத இடத்தில் வெய்யிலில் உலர்த் தப்பட்டவையாய் இருத்தல்வேண்டும். முன்போலன்றி இப்போது கூடியகணக்கில் பிள்ளைகளின் தொப்பின் நிலையம் துன்னுவதை (Hernia) அவதானிக்கக்கூடியதாயிருப்பது துக்கத்துக்கிடமானது. மகப்பேற்று நிபுணர்கள் இதன் நியாயத்தை ஆராய்ந்தறிய முன் லரவேண்டும்.

17. காலமாகாது பிறக்கும் குழந்தை

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

யாயும் காலம்கழிக்கும் கிழநாட்டுப் பெண்கள் பெறும் மகவுகளுக்கும் ஒரே அளவுகோல் சரியா என்பது சந்தேகமே.

குறைமாதத்திற் பிறந்த குழந்தை பார்வைக்குப் பரிதபிக்கக் கூடியதாயும், பாரம் குறைந்ததாயும், ஓரல் முகமுடையதாகவும் இருக்கும். பாலை உமியவும், விழுங்கவும் சக்திசூன்றியோ அல்லது முற்றும் இழந்தோ இருக்கும்; இச்சக்திகள் சிகப்பையில் 35 கிழமைகள் முற்றுப்பெற்ற பிள்ளைகளுக்கே உண்டு. ஐந்தரை இருத்தல் நிறையில்லாக் குழந்தையை வளர்ப்பது கஷ்டமே. அதுவும் நாலரை இருத்தலுக்குக் குறைந்து பாலை உமியவும் விழுங்கவும் சக்தியற்ற தாயின் பரமசங்கடமே. நிறை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறைகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வளர்க்கும் கஷ்டம் கூடுகின்றது. பிள்ளைகளின் மரணமும் நிறையைப் பொறுத்துள்ளது. நிறை குறையக்குறைய மரணத்துக்குள்ளாகும் குழந்தைகளின் விதிமும் கூடிக்கொண்டுபோகும்.

குறைமாதத்திற் பிறந்த பிள்ளைகளை வளர்க்க விசேஷ நடவடிக்கைகள் எடுத்தல்வேண்டும். காற்றோட்டமுள்ள அறை வேண்டும். அந்த அறையில் பிள்ளைக்குத் தேவையான படுக்கை மற்றும் பொருள்களன்றி வேறெதுவுமே இருக்கக்கூடாது. உஷ்ணமுள்ள படுக்கைவேண்டும்; குளிர்நேரங்களில் அறையைச் சூடாக்கும் உதவிகள் தேடவேண்டும். மின்சார விளக்குகள் இல்லாத வீடங்களில் மற்ற விளக்குகளோ (மண்ணெண்ணெய்ப் போத்தல் விளக்குகளிலும் பார்க்க வேப்பெண்ணெய் விளக்குகள் நன்று) இதை ஒருவாறு செய்யும். அவைகளையே நம்முன்னோர் பயன்படுத்தினர். குடிசைகளிலிருப்போர் வேறு எதைச் செய்ய இயலும்? பிள்ளைக்குப் பாலூட்ட விசேட நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படல்வேண்டும். அதிமம் தூக்கி அளையக்கூடாது. தூக்குபவர் தன் கைகளைச் சுத்திகரித்தல்வேண்டும். தாய், தாதியாகியோரின் மூச்சுப் பிள்ளையைப் பாதிக்கும். எனவே பிள்ளையைத் தூக்கும்பொழுதும், பாலூட்டக் கொடுக்கும்பொழுதும் தன்வாயையும், மூக்கையும் சுத்தமான துணியால் மூடிக்கொள்ளல்வேண்டும். சம்பாஷணையில் ஈடுபடுதல் கூடாது. வயிறுதல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் என்பனவே இப்பிள்ளைகளை வாட்டும் பிரதான நோய்கள். வீட்டில் பிறந்து வீட்டில் பராமரிக்கப்படும் இப்பிள்ளைகள் தப்பிப்பிழைக்கின்றனவோ என்பதே ஐயம். அதற்கெனவுள்ள வைத்தியசாலைகளில்தான் அவர்களை வளர்க்கலாம்; அதற்கெனத் தேர்ச்சிபெற்ற தாதிமார்களாடிலேயே அவர்களைப் பராமரிக்கமுடியும்.

ஐந்து இருத்தலுக்குக் குறைந்த பிள்ளைகளை ஆறு இருத்தல் தேறும்வரை பராமரித்துக்கொடுக்கும் பணியை அரசாங்கம் ஏற்றல் வேண்டும். ஆங்காங்கே விசேஷ வைத்தியசாலைகள் (அதற்கென) அமைக்கப்படல் வேண்டும். இல்லையேல் இருக்கும் வைத்தியசாலைகளில் ஒருபகுதியை அதற்கென ஒதுக்குதல்வேண்டும். அதற்கெனத் தேர்ச்சிபெற்ற நபர்களினால் இப்பிள்ளைகள் பாரமெடுக்கப் பெற்று அங்கே பராமரிக்கப்படல்வேண்டும். இக்குழந்தைகளின் சுவாசப்பை தகுந்தபடி பெலனடையாதிருக்கும். சுவாசப்பையினுள் காற்றுச் சரிவர உட்சென்று நல்லநிலையில் நிரப்பாதிருக்கக்கூடும்; அந்நிலை ஏற்பட்டால் மூச்சுத் திணறும்; ஆழ்ந்த மூச்சாயிராது. இளைத்த பசுக்கன்றின் மூச்சுப்போல் சிறியதாகவும், வேகமுடையதாகவும் இருக்கும். மூக்குத்துவாரமும், தொண்டைத்துவாரமும் சரியாலும் நீராலும் நிரம்பியிருக்கும். இரத்தாசயம் பெலம் குன்றியதாய் இருக்கும். மூக்கால் வாயால் இரத்தம் பொசியலாம், பிறந்த முதல் இருகிழமைகளும் இவர்களுக்கு ஆபத்தானகாலமே; காலம் செல்லச்செல்ல வளர்க்கலாம் என்னும் நம்பிக்கை பராமரிப்போருக்கு வளரும். எனினும் ஆறு இருத்தல் காணும்வரை தொடர்ந்து விசேட கவனம் கொடுக்கப்படல்வேண்டும்; விசேட உணவூட்டும் முறைகள் கையாளப்படல்வேண்டும். நோய் அறிகுறிகளை அவதானித்து அதற்கேற்ற சிகிச்சைகள் கையாளப்படல் வேண்டும். இரவும் பசுவும் தேர்ந்தவர் கண்காணிப்பில் இருத்தல்வேண்டும். வைத்தியசாலையில் இதற்கெனப் பயிற்றப்பட்டவர்களால் அல்லாது வேறுயாரால் இவற்றைச் செய்யமுடியும்?

இப்பிள்ளை பிறந்தவுடன்

(அ) பிறந்தவுடன் அவசரமாகப் பிள்ளையைத் தாயினின்றும் பிரித்தல்கூடாது. நாபிக்கொடியின் இரத்தத் துடிப்புநின்றும் சிறிது காலங்கழித்துப் பிரிப்பது நன்று. பிரித்தவுடன் வாய், மூக்கில் இருக்கும் சளிநீர் துடைக்கப்படல்வேண்டும். கண்கள் கொதித்தாறிய நீரில் தோய்த்துப்பிழிந்த சுத்தமான சீலையால் அல்லது பஞ்சால் துடைக்கப்படல்வேண்டும். சரீரத்திலுள்ள நீர்த்தன்மை மெல்லிய துணியால் ஒற்றியெடுக்கப்படல்வேண்டும்; நீராட்டக்கூடாது. தேகத்தில் படர்ந்திருக்கும் வெண்மையான சளிபோன்ற பொருள் காய்ந்து பிள் பொருக்காய் உதிர்ந்துவிடும். அதை இல்லாது செய்யவென்று உரோஞ்சலில் ஈடுபடவேண்டாம். ஒற்றுதல் முடிந்ததும் பிள்ளைக்கான மெல்லிய துணியால்சுற்றி வலப்புற மாய்க் கிடத்திவிடல் வேண்டும்; ஏனெனில் இடப்புறத்தில் இரத்தாசயம் இருக்கின்றது முதிர்ச்சியின்மையும் பிறப்பின் சுளைப்பும்

சேர்ந்து இயங்கிக்கொண்டிருக்கும் இரத்தாசயத்தை அழுக்கக் கூடியதாக இடப்புறமாய்த் தொடக்கத்திலேயே வளர்த்திவிடக் கூடாது. ஒருபக்கமாகவே நெடுநேரம் வீடுவதும் சரியல்ல. மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறைபோல் மெல்லெனப் பிள்ளையைத் திருப்பிவிடலாம். வலம், நிமிர்ந்து இடம், பின்பும் வலம் என்ற முறையைப் பின்பற்றலாம். துணியால் இறுகச் சுற்றக்கூடாது. பிள்ளையின் மூச்சுக்குத் தடையேற்படும். மெத்தை குழிவிழக் கூடிய மெதுமையாயிருத்தல் கூடாது. அதே தீங்கை ஏற்படுத்தும். பாரமான கம்பனியால் மூடக்கூடாது. நாலுபக்கமும் சுருதீர்ப் போத்தல்களை தேகத்தில் முட்டாது வைத்தல்வேண்டும். அறையில் வேப்பெண்ணெய் விளக்கோ, மின்சார விளக்கோ எரித்தல் வேண்டும். நாலுபக்கக் காற்றும் சூடாக்கப்படவேண்டுமென்பதே இதன்னோக்கம்.

(ஆ) உணவு : நிறைகுறைந்த பிள்ளைகளில் உணவூட்டல் ஓர் சிக்ஸ்திறைந்த சம்பவம். ஆனால் அதுதான் மிகமுக்கிய பகுதி. 35 கிழமைகள் முற்றுப்பெறமுன் பிறந்த பிள்ளைகளுக்குப் பால் உயிந்து விழுங்கும் சக்தியிராது. கரண்டிகொண்டு பருக்குவதிலும் திங்குகள் உண்டு. எனவேதான் இப்பிள்ளைகளைப் பராமரிக்க இதற்கெனப் பயிற்றப்பட்ட பெண் தேவையாகிறாள்.

முதல் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒன்றுமே தேவையில்லை. ஏன்? முதல் நான்கைந்து நாட்களுக்கே ஒன்றும் தேவையில்லை என்பது சில நிபுணர் கருத்து. தொண்டை காயக்கூடுமாதலாலும் சிறுநீர் சுழித்தலுக்கு உதவியாகுமாகையாலும் எட்டுமணித்தியாலங்களுக்குப்பின் கொதித்தாறிய நீர் பருக்கப்படலாம். இதற்கு இரண்டுதேக்கரண்டி நீர் போதுமானது. குளுக்கோஸ் அல்லது வெள்ளைச் சீனி சேர்க்கலாம்; ஐந்து சதவிகிதத்துக்குக் கூடாதிருத்தல் வேண்டும். இரண்டு மேசைக்கரண்டி நீருக்கு அரைத்தேக்கரண்டி போல் சீனி சேர்க்கலாம். முதல் 24 மணித்தியாலங்களும் நாளுக்கு நாலுமுறை இந்நீரையே பருக்கலாம். இந்தக்கால எல்லையில் குழந்தையைத் தாயின் மாற்பக்தித்துக்குக் கொண்டுவரலாம். தாய் அதற்குமுன் ஊறும் பால் நசித்தெடுத்து வீசிவிடலாம். பிள்ளை உயியும் சக்தி இல்லாததாயிருந்தால் முலைகளைக் கழுவிப் பால் ஓர் கலயத்தில் பிதுக்கி எடுத்தல்வேண்டும். கலையம் கொதிதண்ணீரில் கழுவிப்பெற்றதாய் இருத்தல்வேண்டும். பிதுக்கிய பாலையும் கொதிக்கவைத்துப் பின் ஆற்றியே பருக்குதல்வேண்டும். பயிற்றப்படாதவர்கள் இம்முறைகளை வீடுகளில் கடைப்பிடிப்பது கஷ்டம். எனவேதான் இப்பிள்ளைகளைப் பாரமெடுத்துப் பராமரிக்க

வேறுநிலையங்கள் வேண்டுமென்று திரும்பத் திரும்பக் கூறுகின்றோம்; இல்லேயேல் சின்னம்சிறுநின் கொலைக்கே இடமளிப்பவர்களாவோம்.

பாலைத் தாயிடமிருந்து உயிந்துகுடிக்கும் சக்திவாய்ந்த பிள்ளைகளை ஒருநிமிடத்திற்கு ஒருமுலையாய் முதல்நாளும், இரண்டுநிமிடங்களுக்கு ஒருமுலையாய் இரண்டாம் நாளும், நாலுநிமிடங்கள் ஊட்டக்கொடுத்து அப்படியே படிப்படியாய் ஊட்டவிடும் நேரத்தைக் கூட்டி இரண்டுநிழமைகளில் ஏழு, எட்டுநிமிடங்கள் ஒவ்வொரு முலையிலும் கொடுக்கக்கூடியதாய் இருக்கும். சாதாரண பிள்ளைகள் சாதாரணமாக வயிறுநிரம்ப உமியும்நேரம் இதுவே. எமது கவனத்தில் பிறந்த பிள்ளைகள் அனைத்தும் சாதாரணமாய்த் தாய்முலையிலிருந்து பால் ஊட்டும் சக்தியைப் பெற்றிருந்தனவாகையால் எமக்குச் சிரமமிருக்கவில்லை.

நிறைகுறைந்த பிள்ளைகளைத் தொடக்கத்தில் அதிகநேரம் ஊட்டவைத்தால் வயிற்றுக்கோளாறுகள் ஏற்படும்; இக்காலத்தில் மூன்றுமணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாக எட்டுமுறைகள் முற்கூறியவாறு ஊட்டவிடலாம். ஐந்து இருத்தல் நிறையைப் பிள்ளை அடையும்வரை இந்தமுறையைக் கைப்பற்றலாம். இதன் பின் நாலுமணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாக ஆறுமுறைகள் கொடுக்கலாம். எட்டு இருத்தல்களானதும் சாதாரண குழந்தைகளில் கையாளும் முறைகளைப் பின்பற்றலாம். அம்முறைகள் பின் விபரிக்கப்படும்: கையும், கடிகாரமுமாய் இந்த முறைகளைப் பின்பற்றவேண்டியதில்லை. பராமரிப்போர் கண்ணும் கருத்துமாய் இருந்து பாலனின் ஒவ்வொருநிமிட நிலையையும் அவதானித்து ஏற்ற மாறுதல்களைத் தாங்களே கடைப்பிடிக்க இடமுண்டு. மேற்கூறிய இடைநேரங்களில் குடித்தபால் சீரணமாகிவிடும். சீரணமாக, இரைப்பை சுருங்க அந்த விபரிக்க இயலாத பசிநோ (Hunger Pain) உண்டாகும். பாலன் எழும்பிப் பால்கோரி அமுலான்; அதுதான் பால்கொடுக்கும் நேரம். குறிப்பிட்ட மணித்தியாலத்துக்குச் சற்றுமுன் அமுதால் பால்கொடுக்கவே கூடாது என்பது தவறு. பிள்ளை அமுதமுது களைத்து நித்திரையாக விடுவது தர்மமுமல்ல. குறித்த நிமிடத்தைப் பார்த்திருப்பவர் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிப்பவர் என்றே சொல்லவேண்டும்.

முதலாவதாகப் பிள்ளை நேரத்துக்குமுன் அமுததெதற்கு என்று ஆராய்தல்வேண்டும். துணியைச் சலத்தால் நனைத்த குளிரினால் பிள்ளை அழுதிருக்கலாம். ஈ, ஏறும்பு நித்திரையைக் கலைக்கப் பாலன் அழுதிருக்கலாம்; வயிறுதலையிருக்கலாம். எவை என்று ஆராய்ந்து அவைகளைத் தவிர்த்தால் எஞ்சுவது பசிநோவே. அதற்கு மருந்து தாயின் மாற்பகத்திலேயே உண்டு. ஆறுதலாய் வயிற்றைப்

பால்குடித்த பிள்ளை இடைத்தூரம் பாதிசுழியமுன்னமே அழுதால் பால் மருந்தாயிராது என்று சொல்லவும் வேண்டுமோ?

பாலனுக்கு உசுத்த உணவு தாயினுடைய பால்மட்டுமே; ஆறு மாதங்கள் சுழியமுன் செயற்கைப் பாலில் வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகள் அதிர்ஷ்டவீனர்களே. அப்பிள்ளைகளின் மரணத்தொகை தாய்ப் பாலை அருந்தி வளரப் பாக்கியம்பெற்ற பாலர்களிலும் பெருந்தொகை கூடியதாயிருக்கும். ஏதோ காரணம்பற்றிச் செயற்கைப் பாலைக் கொடுக்கநேர்ந்தால் அரை வெண்ணெய்ச் சத்துடைய (Half Cream) பால்மாக்களையே கொடுத்தல்வேண்டும். அதுவும் முதற்கிழமை புட்டியில் வரையறுக்கப்பட்ட கணக்கில் மூன்று பங்கு நீர்கூடக் கலந்தே கொடுத்தல்வேண்டும். புட்டியிலிருக்கும் கணக்கு சாதாரணநிறையை உடைய பிள்ளைகளுக்கு ஏற்றது.

எம் கையிலிருப்பவர் வயதுக்குமுன் தாயைவிட்டுப் பிரிந்தவர்—நிறை மிகக் குறைந்தவர். கிழமைக்குக் கிழமை பிள்ளையின் சீரண சக்தியைக் கவனித்து நிறையைக் கணித்துப் பாலின் பெலனைக் கூட்டி—அதாவது நீர்த்தொகையைக் குறைத்துப் பால்புட்டியில் குறித்த கணக்குக்குக் கொண்டுவருதல்வேண்டும். பெற்றோர், பராமரிப்போர் திகைக்கத் திடீரென இறக்கும் பிள்ளைகளில் அதிகமானோர் செயற்கைப் பாலில் வளர்வோரே. “தொட்டிற் சா” (Cot Deaths) என்பார்கள். தாய்ப்பாலுக்குச் சமமான பால் கிடைக்கவே இடையாது. அது பாலனின் உரிமை. அது ஆகாது என்று சொல்பவர் தாய்—பிள்ளை தொடர்பு அறியாதோர்.

18. பிள்ளையின் பால்

சாதாரண நிறையையுடைய குறித்த காலத்தில் பிறந்த சேயின் உணவுபற்றி இங்கு ஆராய்வோம், பிறப்பின் களைதெளியப் பிறந்து ஆறுமணித்தியாலங்கள்வரை பிள்ளையை அவருக்குரிய இடத்தில் சோகுசாய்த் துணியால்குற்றி உறங்கவிட்டுவிடல் வேண்டும். இந்தக் காலத்துக்குள் பிள்ளைக்கு ஒன்றுமே பருக்கவேண்டியதில்லை. பனங் கூட்டி, குளுக்கோஸ், சீனிகரைத்துப் பருக்கும் பழக்கங்கள் அறவே ஒழித்தல்வேண்டும். பிள்ளை உறங்காது இந்தநேரத்துள் அழுதால் அல்லது நீர்த்தேவையை உணர்த்தத் தன் உதடுகளை நாக்கைநீட்டி நக்கினால், பொச்சடித்தால் கொதித்தாறிய நீர் ஒருதேக்கரண்டி பருக்கலாம். இந்தத் தேவை ஏற்படவேமாட்டாது. ஆறுமணித்தியாலங்கள் சுழிந்ததும் அன்னையின் மார்பில் பாலனைப் பாலருந்த விடல்வேண்டும். முதல் இரண்டு மூன்று நாட்களும் ஆறுமணித்தியாலங்களுக்கொருமுறையாய் நாலுமுறைகள் பால்பருக்கிடலாம். பிள்ளையின் பால்த்தேவை இந்தநாட்களில் மிகக்குறைவு. தாயின்

முலையிலும் பால் மிகக்குறைவாகவே இருக்கும். பிள்ளையின் தேவைக்கேற்பப் பின்பால் முலையில் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். இயற்கை தன்தொழிலைத் தவறாது செய்யும். எனவே நாலுநிமிடங்கள்வரை பாலூட்டவிடப் போதுமானது. இருமுலைகளிலும் சமமாக இவ் விரண்டு நிமிடங்கள் ஊட்ட விடப்படவேண்டும். இந்த நாட்களில் பிள்ளைக்குக் கிடைக்கும் பால் பிள்ளைக்கு அவசியம் வேண்டியதே. இது தொற்றுநோய்களை எதிர்க்கும் சக்தியுடையதாய் இருக்கும். பிள்ளையின் மலத்தைக் கழியப்பண்ணும் பேதித்தன்மையும் உடையது. இந்த நாட்களில் நூலைந்துமுறைகள் மலம்கழியும். மலம் கருமையாயும், தடிப்பாயும், பசைபோன்று ஒட்டுத்தன்மை உடைய தாயுமிருக்கும். ஆனால் நாற்றமுள்ளதாயிராது. மூன்றுநாட்கள் சென்றபின் நான்குமணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாய் ஆறு முறைகள் கொடுக்கலாம்.

முதல் இரண்டு மூன்று நாட்களும் சாதாரணமாகப் பால்சுரப்ப நிலை என்றாலும் அந்த நாலுநிமிடங்கள் ஒருநாளைக்கு ஆறுமுறை பிள்ளையை ஒழுங்காகப் பாலுமியவிடத் தவறக்கூடாது. முலையில் சேர்த்திருக்கும் அந்தக் கரும்புப்பால் பிள்ளைக்கு நன்மைபயக்கும். 'தாயில் பாலில்லை' என்ற காரணம்காட்டிப் பிற பால் களைக் கொடுக்கவே கூடாது. சாதாரணமாகப் பால்சுரக்கப் 'பாலூட்டல்' தூண்டுதலாயிருக்கும்; மற்றையதோர் பெரிய நன்மை என்னவெனில், தாய்க்குத் தாவீன்ற சேயை மார்போடணைக்க விபரிக்கமுடியாத ஓர் ஆனந்தமும்; மனச்சாந்தமும், சரீர உற்சாகமும், பெண்ணின் பெருங்கடமை முடிந்ததால் ஒரு பெருமையும் உண்டாகிறது. இந்த ஆனந்தத்தை ஒத்த ஆனந்தம் வேறொன்றுமே கிடையாது. திருமணத்தை நமுவனிட்டவர்களும், பிள்ளை பெரும் தொல்லையென்று தடைபோட்டவர்களும் அதிர்ஷ்டவீனமாய்ப் பிள்ளைப்பெற முடியாதவர்களும் இந்த இன்ப உலகைக் காணாதவர்களே. இந்தக்காலத்தில் பிள்ளையைத் தக்க காரணமின்றித் தாயினின்றும் பிரித்தல் பெருந்துரோகமாகும். இதனால் இருபகுதியினரும் இடருக்குள்ளாவார்கள். இன்னுமொரு நன்மை ஏற்படுகிறது. பிள்ளை மார்பகத்தேவந்து முலைகள் உமியப்படவே இயற்கையைத் தட்டிக்கொடுத்தாற்போல் சிகப்பை தானாகவே சுருங்க ஆரம்பிக்கின்றது. மார்புக்கும், சிகப்பைக்கும் தொடர்புண்டு. தீட்டும் தங்கித் திங்கேற்படாது வெளிச்செல்லும். தாய்ப்பால் பிள்ளையின் சொந்தம்; பிள்ளைக்கெனவே அமைக்கப்பெற்றது. ஆறுமாத வளர்ச்சிவரை பிள்ளைக்குத் தேவையான உணவுப்பொருட்களெல்லாம் அதிலுண்டு. இதற்குச் சமமான உணவு வேறொன்றுமே கிடையாது. தகுந்த காரணமின்றித் தனயனுக்குரிய இந்தப் பாலைக் கொடாது பறித்தல் வழிக்கொள்ளை போன்றது. "கிரந்திப்பால்"!

“என்னுடைய பிள்ளைக்கு என்பால் ஒத்துவராது”, “குடித்து
ஷடன் லாந்தி எடுக்கிறது”, “பரிகாரியார் கூடாதென்கிரார்”
என்ற நியாயங்கள் சிறிதும் ஆதாரம் அற்றவை. தாய்ப்பால் ஒரு
போதும் தீங்குடையதாயிராது. எவ்வளவோ வடிகள் கண்டு முலை
களில் சுரக்கின்றது. அதை ஒருபோதும் பிள்ளைக்கு இல்லாது
செய்தல்கூடாது.

தாய்ப்பால் குடித்துவளராத சேய்க்கும் தாய்க்கும், தாய்ப்பால்
குடித்து வளருவதால் ஏற்படும் பந்தபாசம் சிதறத்தான் செய்கிறது.
அதனால் மனதுக்கு ஏற்படும் அமைதி, ஆறுதல், ஆனந்தம் இரு
பாலாருக்கும் இல்லாதொழிகின்றன. இவைபற்றிச் சிறிது சிந்தித்
தால் எந்தத் தாயும் தகுந்த காரணமில்லாமல் ஒருபோதும்
இயற்கையாய்ச் சேய்க்கென அமைந்த அந்தப்பாலைப் பிள்ளைக்கு
இல்லாதுபோகச் செய்யமாட்டாள்.

பால் எத்தனை மணித்தியாலத்துக்கொருமுறை கொடுத்தல்
வேண்டும் என்று குறிக்கும்பொழுது முன்குடித்த பால் எவ்வளவு
நேரத்தால் சீரணமாகும், இரைப்பை காலியாகும் என்பதையே
குறிக்கும். வாயினால் உமிந்து பாலுண்ட பிள்ளை நிம்மதியாக நித்
திரைசெய்யும். இரைப்பை காலியாகப் பசி உண்டாகும். பிள்ளை
யும் விழிப்படைந்து பால்கேட்டமும், பெரும்பாலும் பால்கேட்
டமும் நேரம் மூன்றுமணித்தியாலங்களுக்குமேல் கழிந்ததாயிருக்கும்.
இந்த அழகை பால்குடித்து இரண்டு இரண்டரை மணித்தியாலத்
துக்கு முன்னதாயின் ஏன் அழுகிறதென்பதை ஆராய்ந்தறிதல்
வேண்டும். ஈ, எறும்பு, ஈரத்துணி வயிற்றூதல் காரணமாயிருக்க
லாம். ஆனால் தாயிடம் முன்குடித்த பால் போதாததாயிருந்தால்
பகிநேரம் கட்டளைக்குள் அமையாதுதானே. பால்கொடுக்கக்
கடிகாரமும் கையுமல்லத் தேவை. தாயின் ஊகமும், தளராத
கவனிப்பும். எதற்கும் கொதித்தாறிய நீர் பிள்ளைக்கு ஏற்றதா
யிருக்கும். நேரகுசிகைபோட்டு அந்தநிமிடம் வரும்வரை பால்
கொடுக்கக்காத்திருந்த காலம் மலையேறிவிட்டது. பிள்ளை அழும்
பொழுது முன்னோர்கள் பால்கொடுத்தார்கள். அதில் தவறேயில்லை,
ஆனால் மற்றைய அழகைக்குரிய காரணங்களை மனதில்வைத்து அவை
களை முன் தவிர்த்துக்கொள்ளல்வேண்டும். காலத்துக்குமுன் பிறந்த
பிள்ளைகளுக்குப் பால்கொடுத்தல்பற்றி முன் எழுதியவைகளையும்
கவனத்தில் கொணர்க. இரவில் ஆறுமணித்தியாலங்களுக்காயினும்
தாயும் சேயும் குழப்பமில்லாது அமைதியாகத் துங்கும்வண்ணம்
ஒருநாளின் கடைசிப் பாலுட்டலும் மற்றையநாள் முதல் ஊட்ட
லும் அமையவேண்டும். இரவு பத்துமணிக்குக் கடைசி ஊட்டலாக்கி

மற்றைய ஊட்டல் அதிகாலை நாலுமணிக்காய் அமையலாம். இடையில் அழுதால் ஆறிய நீர் பருக்கலாம். இதை ஓர் கட்டளை யாகக் கொள்வதல்ல. கூடியவரை கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

19. பால்கொடுக்கும் முறை

பிள்ளைக்குப் பால்கொடுக்குமுன்பும், பின்பும் முலைகள் நன்றிற் கொண்டு சுத்திகரிக்கப்படவேண்டும். துணியால் எந்தேரமும் மூடப் பெற்றிருக்கும் முலைகள் வியர்வை ஊறி அழுக்கடைந்து கிருமிகள் நிறைந்தனவாயிருக்கும். முலைகள் கழுவப்பெருவிடின் அழுக்கும், கிருமியும் பாலுடன் பாலனுட் செல்லும். அவை பாலனின் மெல்லிய இரைப்பை அமைப்பைக் கெடுத்து வயிற்றுதல், வலிப்பு, வாந்தி முதலிய ரோகங்களை உண்டாக்கிவிடும்; தாயும் கெடுதிக்குள்ளாவாள். வெடிப்பு, சொறி, புண் முதலியன முலைகளில் உண்டாகும். சோம்பலுக்குள்ளாகி முலைகளைக் கழுவும் இச்சிறுவேலையை அசட்டைசெய்யும் தாய் தன்னையும் தனையையும் பெரும் நோய்களுக்கு ஆளாக்குகிறாள்.

பால் கொடுக்கும்போது தாய் தன்வசதிக்கேற்ப இருந்துகொள்ளல்வேண்டும். படுத்திருந்துகொண்டோ அல்லது வேறு வேலைகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டோ கவலையினமாகக் கொடுத்தல் கூடாது. பால்கொடுத்தல் கவனத்தோடுசெய்யும் ஒரு முக்கிய தொழிலாகக் கொள்ளல்வேண்டும். நாத்கர்வியிலோ அல்லது பாயிந்தானோ (சப்பாணி கொட்டி) இருந்துகொண்டு கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். சொகுசாகப் பிள்ளையை அணைத்துத் தலையைச் சிறிது உயர்த்தி, தாயின் முழங்கை, முன்கை உட்புறம் தலையைத் தாங்க விரல்கள் தலையை அசையாது அணைக்கப் பாலனைப் பாலுட்டவிடவேண்டும். குழந்தையின் குண்டியும், கால்களும் தாயின் மடியில் தங்கும். தனையனின் தலை முன்புறம் வளைதல் கூடாது. சிறிது பின்பக்கம் சரியலாம். சப்பாணிகொட்டியிருந்து பால்கொடுக்கும் பெண் தன் மடிந்த காலையும் பிள்ளையைச் சொகுசாக வைத்திருக்க உதவியாக் கிக்கொள்ளலாம். தலையைத் தாங்கும் கைபோக மற்றைய கைவிரல்களால் தன்முலையைப் பிள்ளையின் வாயில்வைத்து வசதியாகப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். பிள்ளையின் மூக்கு முலையுடன் அமர்ந்து மூச்சுத் திணுது பார்ப்பது பால்கொடுப்பதில் ஓர் விசேட பாகம்.

சுகதேகியான பிள்ளை 15—20 நிமிடங்களுள் தன் சிறுவயிரர ஊட்டிவிடும். பாதிநேரம் ஒருமுலையும் மற்றைய பாதிநேரம் மற்ற முலையிலுமாக உறிஞ்சுவிடல்வேண்டும். மணிக்கூடுவைத்து இந்த நேரமானதும் பிள்ளையிடமிருந்து முலையைப் பறித்துவிடல்வேண்டுமென்பதல்ல; பிள்ளை பாலை உமிந்து வயிரர உண்டதும் தானு

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

பாற்பெருக்குடைய பெண்ணில் ஒருமுலையும் மற்றையதில் ஒரு பாகமும் பாலனுக்குப் போதியதாயிருக்கும். அப்படி உள்ள ஒரு தாய் பிள்ளை ஒருபாகம் குடித்த அந்த முலையையே மறுமுறை முதலில் உமியக்கொடுத்தல்வேண்டும். முலைகள் முறைக்குமுறை நன்கு வற்ற ஊட்டப்பட்டால்தான் வற்ற இறைத்த கிணறுபோல் குறையாது தொடர்ந்து பால்கரக்கும்.

பிள்ளைக்குப் பால்கொடுத்து முடிந்தவுடன் பிள்ளையை நிமிர்த்தி நெஞ்சோடு நெஞ்சணைய நாலைந்து நிமிடங்கள் வைத்திருத்தல் வேண்டும். தாயின் மடித்த வலக்கையில் பிள்ளையின் குண்டி தங்க, தலை தோளுடன் மருவ, கால்கள் தாயின் மடித்த கையின்கீழ்த் தூங்கவைத்து, இடக்கையால் பிள்ளையின் முதுகை மூன்று நான்கு முறைகள் மெதுவாகத் தட்டுதல்வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் போது பாலுடன் உமியப்பட்டு உட்சென்ற காற்று ஏப்பமாய் வெளிவரும். இந்த ஏப்பத்துடன் குடித்த பாலும் சிறிது வாந்தியாகக்கூடும். இதனால் நன்மையே உண்டு. வயிற்றாதல் குறையும்: பால்குடித்தவுடன் எடுக்கும் இந்த வாந்தியை வருத்தம் என்று நினைத்துக் கவலைகொள்ளும் தாய்மார்கள் சமாதானமடைவார்களாக, வீணை மருத்துவமும் தேடுவதுண்டு. அத்துடன் இரண்டு தேக்கரண்டி சுடுநீர் பருக்கும் பழக்கமும் நன்மையையே தரும்: பால்கொடுத்தவுடன் பாலனைக் குலுக்கிக் கூத்தாட்டுதல் கூடாது: எந்தநேரமும் இந்தக் குலுக்கல் கூடாது. குலுக்கிக் கூத்தாட்டிய தன் நிமித்தம் வலிப்பு ஏற்பட்ட குழந்தைகள் கிசிச்சைக்கு எம்மிடம் வந்துள்ளன. நிமிர்த்தி அந்தச் சொற்பநேரம் சென்றவுடன் பிள்ளையை வலப்பக்கமாகப் படுக்க விட்டுவிடுதல்வேண்டும். வயிறு உண்டபின் பிள்ளை குழப்பமின்றித் தானாகவே நித்திரையாகிவிடும்: ஊணும் உறக்கமுந்தான் இளம் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பொருட்கள்: தொட்டில் அசையலாமேயன்றி ஆட்டப்படுதல் கூடாது. தாயின் பால் பிள்ளைக்குப் போதாதிருந்தால் பிள்ளை முலையை வருடி ஊட்டும். மறுகணம் பால்காணாது முலையை நழுவ விட்டு அலறும். தாய்ப்பால் போதாத பிள்ளையின் நிறை அதிகரிக்க மாட்டாது. (நிறைபற்றிப் பின் விபரிக்கப்படும்). நல்ல வளர்ச்சியைக் காட்டும் சிறந்த அளவுகோல் பிள்ளையின் நிறையே. இந்த நிலை ஏற்படின் தேவைப்படி ஒருமுறையோ, இரண்டுமுறைகளோ குழந்தைகளுக்கென இருக்கும் எத்தனையோ புட்டிப் பால்மாக்களில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கரைத்துக்கொடுத்தல் வேண்டும். அணித்தேயிருக்கும் சுகாதார நிலையத்திலோ அல்லது வைத்திய

சாலைமீலோ ஒரு குறித்த பிள்ளைக்கு நல்லது எது என்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். வைத்தியர் பிள்ளையின் நிறை, தேகநிலை, சேரணிக்கும் தன்மை ஆகியவற்றைக் கவனித்து ஒரு பால்மாலைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சொல்வார். தனியார் துறையினரும் தாய்மார் இதனைக்கேட்டறிய வரக்கூடியதாசப் பணமின்றிப் புத்திமதிகளைக் கூறல்வேண்டும். இதை நாட்டுக்குச் செய்யும் நற்சேவையாய் மதிக்கவேண்டும், “பத்தியம் கேட்சவந்து பத்துரூபாவை மேசையில் விட்டுச்செல்வார்கள்” என்று ஒருநிபுணர் கேலியாக ஒருமுறை கூறினார். தாராளமனத்துடன் விட்டுச்சென்ற அப்பணத்தைத் திருப்பி அவரிடம் ஒப்படைத்தலன்றோ நற்பண்பாயிருக்கும். வைத்தியத்துக்கு முதல்முறை பணம் வேண்டியவரன்றோ அவர்? பசித்ததும் உரிமையுடன் தாயிடம் ஓடிவரும் பாலகளைப்போல் நோயுற்றதும் வைத்தியனிடம் நோயாளி கூசாது செல்லல்வேண்டும். பரிந்து தூக்கி உணவூட்டும் தாயைப்போல வைத்தியனும் பரிந்து பேசி மருந்து கொடுக்கவேண்டும் — தூக்கி அணைக்கவேண்டாம்! இந்நிலை இப்போது எந்த வைத்தியசாலையிலும் இல்லையே!

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

தாய் தானே தன் தனையனுக்குப் போதிய பாலைக்கொடுக்கும் சக்தியுடையவளாக இருக்க முயற்சித்தல்வேண்டும். நீர் உணவுகள் தாயின் பாலைக்கூட்டும். பசுவின்பால், கஞ்சி, கூழ் முதலியவைகளையே தாய் தாராளமாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். சீவசத்துக்கள்கொண்ட உணவுகளைத் தெரிந்தெடுத்து உண்ணல்வேண்டும்; மீன், முட்டை, பருப்பு, தயிர், இலைவகை இறைச்சி முதலியவைகளைத் தேடிக்கலந்து உட்கொள்ளல்வேண்டும். பழவகைகள் ஒன்று தினமும் தெண்டித்துச் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். நெத்தனி மீனோ, அதன் கருவாடோ தாய்க்கும், தாயாகவர இருக்கும் பெண்ணுக்கும் ஓர் சிறந்த சத்துள்ள உணவு என்பதை வறியவர்கள் மறந்து விடக்கூடாது. இலைவகை தவறுது தினமும் உட்கொள்ளல்வேண்டும். வாழைப்பழம், தோடம்பழம், பப்பாளிப்பழம், எலுமிச்சம் பழம் ஆகிய இவைகள் எதுவும் நன்மையே பயப்பன. மரக்கறி மட்டும் உண்போர் பால், தயிர், பருப்புவகைகளைத் தேடி உண்

ணல்வேண்டும். மனதைத் தாக்கும் உணர்ச்சிகள் பாற்பெருக்கைப் பாதிக்கின்றன. எனவே, கவலை, கோபம் என்பன இளந்தாயைத் தாக்காதிருக்க நாம் பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அத்துடன் போதிய ஆறுதலும் எடுத்தல்வேண்டும். வீட்டுக்கருமங்கள் யாவும் தாமே பார்க்கும் தாய்மார் இதைத் தேடுவது கஷ்டமே. இருந்தும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மனமுவந்து துணைபுரிந்தால் இந்த ஆறுதல் கொஞ்சத்துக்குக் கொஞ்சமாகுதல் தாய்க்குக் கிடைக்க வழி பிறக்கும்; தாய் சும்மா இருக்கவேண்டுமென்பதல்ல இதன் கருத்து. வேலையும் வேண்டுவதே. பின் போதிய ஆறுதலும்வேண்டும்.

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

20. தாயின் பால் இழந்த சேய்

துர்அதிர்ஷ்டவசமாகத் தாயின்பால் குடித்துச் சுகமெவளரச் சாத்தியமில்லாத குழந்தைகளுமுண்டு.

1. பிறந்த உடனேயோ அல்லது பால் அருந்தி வளரும் காலத்திலேயோ தாயை மரணத்தினால் பிரிந்த பிள்ளை.

2. பொல்லா நோய்வாய்ப்பட்டுப் பாலனைப் பாலூட்டி வளர்க்க இயலாத தாயின்சேய்.

3. ஊதியத்துக்கு உழைக்கவேண்டிய பொறுப்புடைய அன்னையை அடைந்த மகவு.

4. தேசசேவையிலீடுபட்டுச் சொற்பநேரமும் தன்மகவைத் தாலாட்டிப் பாலூட்டநேரங்கிடைக்காத தாயைப்பெற்ற சேய்.

இப்படியே காலத்தின் கோலமாகவோ அல்லது விதியின் பயனாகவோ துன்பத்துக்கிடமாக, தமக்கென இயற்கைசேர்த்த அந்தத் தாய்ப்பாலை இழந்த குழந்தையை வளர்க்கும் வழிவகைகளை இங்கு ஆராய்வாம்.

(அ) பசுவின்பால் எப்படிக் கொடுக்கலாம்?

பிள்ளையை வளர்க்கும் பொறுப்பை சுகதேகியும் புத்தியுமுள்ள ஒரு பெண்ணின்கையில் கொடுக்கப்படல்வேண்டும். அவள் சித்திரப் பதுமைபோல் புத்தகங்களில் தருவனவற்றையே தவறுதுசெய்து மற்றவை நடந்தேதீரும் என்று இருத்தல்கூடாது. பிள்ளையின் ஒவ்வொரு நிமிடநிலையிலும் கண்ணுங் கருத்துமாயிருந்து கருமமாற்றல் வேண்டும். தேர்ந்த வைத்தியரை அணுகிச் சந்தேகங்களுக்கு நிவாரணம் தேடல்வேண்டும். புத்தகங்களில் கூறுவன வழிகாட்டியாய் உதவுமேயன்றிஅவைகளைப் பிரமாணங்களாகக்கொண்டு அவற்றின்படியே நடத்தல்வேண்டுமென்பதல்ல; எல்லாப்பிள்ளைகளும் எப்போதும்

ஒரேவித அல்லது ஓரளவு உணவுகளில் நன்கு வளரமாட்டா; வளர்ப்பின் பொறுப்பேற்ற தாய் தன்சிந்தனையில் பலவற்றையும் கொணர்ந்து தன் பிள்ளைக்கு உகந்தவைகளைக் கைக்கொள்ளல் வேண்டும். கைக்கொண்டமுறையில் பிள்ளை நன்குவளர்ந்தால் தொடர்ந்து அம்முறையைப் பின்பற்றல்வேண்டும். தவறி வளர்ச்சி தடைப்பட்டால், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு முதலியவைகளால் பாதிக்கப்பட்டால் கைக்கொண்ட முறைகளில் தவறு உண்டு என்று கொள்ளல்வேண்டும். தேர்ந்த வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடல்வேண்டும். நோயில்லாத சொந்தப் பசுவின் பாலே நம்பிக்கையானது எவரைக் குட்டியும் தாம் பணம்சம்பாதிக்கவேண்டும் என்ற எண்ணமே மிகுந்த இந்த உலகில், எவரையும் நம்பி விலைக்குவாங்கும் பசுவின்பாலில் பிள்ளையை வளர்த்தல் கூடாது.

தனிப்பாலைச் சேரணிக்கும் சக்தி பச்சிளம்பிள்ளைகளுக்குக் கிடையாது. பாலிலுள்ள சில பொருட்கள் பிள்ளையின் சேரணசக்தியைச் சிக்கலாக்குகின்றன. அப்பொருட்களின் அளவைக் குறைத்துப் பிள்ளையின் சேரணசக்திக்கேற்கச் செய்யத் தனிப்பாலுக்கு நீர் கலக்கவேண்டும். நாட்கள் செல்லச்செல்லப் பாலைச் சேரணிக்கச்செய்யும் சக்தி பாலனுக்கு அதிகரிக்கும். அதற்கேற்பக் கலக்கும் நீரை நாம் படிப்படியாகக் குறைத்துவரலாம்.

பிறந்த முதல்மூன்று நாட்களும் பிள்ளைக்குத் தேவைப்படும் பால் மிகக் குறைவு. ஒருநேரத்திற்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி (அரை அவுன்ஸ்) கொண்ட நீர்கலந்த பால் போதுமானது; இதை நாலு மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாகக் கொடுக்கலாம். நாலாம் நாள் கொடுக்கும் தொகையை நேரத்துக்கு இரண்டு மேசைக்கரண்டி கொண்டதாக்கலாம். ஏழுநாட்கள் செல்லவே மூன்று மேசைக்கரண்டிகொண்ட பால் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும். ஒரு மாதம் செல்லவே நாலு மேசைக்கரண்டியளவு (2 அவுன்ஸ்) கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும். இரண்டுமாதங்கள் செல்ல மூன்று அவுன்சும், மூன்றுமாதங்கள் முடிய நாலு, ஐந்து அவுன்சும் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும். பின்பு அரை அவுன்சுக்குக் குறையாது கூட்டக்கூடியதாயிருக்கும். இது எதற்கும் திட்டவாட்டமான வரையறையில்லை. புத்தியுள்ள பெண்ணின் கையில் பராமரிப்பு இருத்தல்வேண்டுமென்று அதற்காகவே முன்கூறினோம்.

பிள்ளையைக் கிழமைக்குக் கிழமை நிறுத்து, வளர்க்கும் வசதியும் ஊக்கமும் உள்ளவர்கள் பிள்ளைபிறந்து இரண்டு கிழமைகளுக்குப்பின் பிள்ளையின் நிறைப்படி பாற்றேவையைக் கணக்கிடலாம்; ஒவ்வொரு இருத்தல்நிறைக்கும் இரண்டரை அவுன்ஸ் பால் ஒரு நாளைக்குத் தேவையாகும். எட்டு இருத்தல் எடையையுடைய பிள்ளைக்கு 20 அவுன்ஸ் பால்தேவையாகும், ஆறுமுறை பங்கிட்டு

ஊட்டும்பொழுது ஒருநேரத்தேவை ஏறக்குறைய மூன்றரை அவுன்சாகும்; ஒருநேரம் அந்த மூன்றரை அவுன்ஸ் பாலையும் உறிஞ்சத் தவறின் பராமரிப்போர் ஐயோ! ஊ! எனத் தேவையில்லை. மறுதரம் பிள்ளை முழுக்கக் குடித்தேதீரும். குடிக்காவிட்டாலும் பாதகம் ஒன்றுமேயில்லை. தனது தேவைக்கேற்பக் கணக்கிட எங்களிலும்பார்க்கக் குழந்தைக்கு நன்றாகத் தெரியும். கடைசிச்சொட்டு வரையும் உறுஞ்சவிடுதலிலும் தீங்குண்டு; வயிற்றினுள் காற்றும் போய்ச்சேர்ந்துவிடும். ஒரு தேக்கரண்டியளவு பால் போத்தலில் இருக்கப் போத்தலை நாம் எடுத்துவிடுதல் நன்று; மற்றையது பால் குறைந்தகொண்டு போகும்போது போத்தல் முலையை மூடி இடைவிடாது பால் இருக்கப் பார்த்துக்கொள்ளல்வேண்டும்; இல்லையேல் இந்நிலையிலும் காற்றையும் பாலையும் அல்லது தனிக் காற்றையே பாலன் உறிஞ்சி வயிறு ஊதிக் கஷ்டப்படுவான். மேசைக்கரண்டிகளெல்லாம் சரிவர அரை அவுன்சு கொள்ளக்கூடியவைகளல்ல. தெரிந்தவர்களை அண்டி அளந்து தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்; அல்லது அளவைக்காட்டும் பாலூட்டும் போத்தல்களை உபயோகத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளலாம். அவைகள் அவுன்சுக் கணக்கில் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கும்.

பிள்ளையின் கசத்தைக் கவனித்துச் சீரணிக்கும் சக்திக்கேற்பப் பாலுடன் நீர் கலக்கப்படல்வேண்டும்; ஒருபங்கு பாலும் இருபங்கு நீருமாய் முதற்கிழமை கொடுக்கலாம். வயிற்றுாதல், வாந்தி இல்லாது பிள்ளை இக்கணக்கில் வளருமாயின் நாட்கள் செல்லச் சேர்க்கும் நீரைப் படிப்படியாகக் குறைத்துவரலாம். ஒரு கிழமையாயினும் ஒருகணக்கில் துன்பமின்றி நலமேவளர்ந்த பிள்ளைக்கே மற்றைய கிழமை பாலின் கணக்கில் மாற்றம்செய்தல்வேண்டும். அப்படியே செய்துவரும்போது மூன்றுமாதங்கள் முடியவே தனிப் பால் பிள்ளைக்குக் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும். நோயின்மை, நிறை அதிகரித்தல் பிள்ளையின் நல்ல வளர்ச்சிக்கு அறிகுறிகள்தான்; பசுப்பாலுக்குச் சிறுசுச் சீனி சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இரண்டு அவுன்சு பாலுக்கு அரைத்தேக்கரண்டி சீனி போதுமானது. பால் வைக்கும் பாத்திரமும் பாலூட்டும் போத்தலும் எந்தக் காரணம் பற்றியேனும் பிறிதோர் உபயோகத்திற்கு எடுத்தல் கூடாது. பாலும் நன்கு கொதித்தபின்பே அடுப்பிலிருந்து இறக்கப்படல் வேண்டும். நீர் உள்ள பாத்திரத்தில் பாற் பாத்திரத்தைவைத்து அந்த நீர் கொதித்து, அதே கொதித்தநிலையில் 15 நிமிடம்வரை இருக்கவிட்டு இறக்குவது சாலச்சிறந்த முறை என்பர். பசுவிருந்தும், கறப்பவரிருந்தும், கொடுப்பவரிருந்தும் பாலில்சேரும் கண்களுக்குத் தெரியாக்கிருமிகள் இப்படிக் கொதிக்கவைக்கும் பொழுது மாண்டு மடிந்துபோகும். பாலில் இருக்கும் சீவசத்து "சி" இப்படிக் காய்ச்சும்போது கெட்டுவிடும்; அதைறிவித்தி

செய்ய இடைவேளைகளில் தோடம்பழம், தக்காளிப்பழம், தேனிக் காய் எதுவெனினும் கிடைப்பதின் சாறு கொடுத்துவரலாம். பிறி தோரிடத்தில் இவை கொடுக்கும் முறைகள் விபரிக்கப்பட்டிருக் கின்றன.

அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பாலை உடனுக்குடன் குளிரச்செய் தல்வேண்டும். நகச்சூடான நிலையிலிருக்கும் பால் கிருமிகள் பெருகுவதற்கு மிகவாய்ப்பான இடம். ஆகவே நெருப்பிலிருந்து நீக்கிய பால்பாத்திரத்தை உடனே குளிர்ந்த நீருள்ள பாத்திரத் தில் வைத்துக் குளிர்ப்பண்ணி அப்படியே விட்டுவிடுதல்வேண்டும். குளிர்சாதன வசதியுள்ளவர்கள் அதனுள் ஆறிய பாலைவைத்துப் பாதுகாக்கலாம். உடன் தேவைக்குரிய பாலை எடுத்துக்கொண்டு மறுநேரத் தேவைக்குரிய பாலை இப்படியே பத்திரப்படுத்தல்வேண் டும். மற்றையநேரப் பாலை வெந்நீரில் பாற் பாத்திரத்தைவைத் துச் சூடாக்கிக் கொடுக்கலாம். காலையில் கறந்த பாலை மாலை யில் கொடுக்கநேர்ந்தால் பின்பும் ஒருதடவை முன்போலக் கொதிக்க வைத்து ஆற்றிக்கொடுப்பதே நன்று. ஆனால் காலைப்பாலை மாலை கொடுப்பதைத் தவிர்த்தல் நன்று. வாயாலூதி எவ்வித உணவையு ம் குளிரச்செய்தல் கூடாவே கூடாது. அது ஆபத்துநிறைந்த செயல் என்றே சொல்லலாம்.

பால் கொதிக்கவைக்குமுன் பாத்திரங்கள் வெந்நீரால் கழுவப் படல்வேண்டும். கொதிக்கும் பாலைத் துழாவப் பயன்படுத்தும் அகப்பை அல்லது கரண்டி, பாத்திரங்கள் போலவே கழுவப்பெறல் வேண்டும். பால் நெருப்பிலிருந்து இறக்கும்வரை துழாவப்பட ல் வேண்டும். இச்செய்கை ஆடை அதிகம் உண்டாகாதவாறு தடுக் கும். அத்துடன் பால் பொங்கிவழியவும் தடையாயிருக்கும்.

மட்பாத்திரங்களை அல்லது அலுமினியப் பாத்திரங்களைப் பால் கொதிக்கவைக்கவும், மறுநேரத்திற்கு மூடிவைக்கவும் பயன்படுத்த லாம். பிள்ளை வளர்ப்பில் 'சுத்தம்' முதலிடம்பெறவேண்டும்; பாத்திரங்கள் புனிதமாயிருத்தல் வேண்டும். நேரத்துக்கு நேரம் அவை கொதிநீரால் கழுவப்படவேண்டும். பாலூட்டும் போத்தல்; கலக்கும் கரண்டி முதலியன விசேஷ கவனத்துக்குள்ளாகியிருத்தல் வேண்டும். பராமரிப்பவர் தன்னுடைய கைகளைச் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவியபின்பே பாலூட்டும் போத்தலை எடுக்கவோ பாலைக் கணக்குக்கு வார்க்கவோ வேண்டும்.

வாயாலூதி எவ்வித உணவையும் குளிரச்செய்தல் கூடாது. அதுவும் குழந்தையின் பாலை அப்படிக் குளிரச்செய்தல் பெருந் தீங்குக்குள் பிள்ளையை இழுப்பதாகும்; வாயிலிருந்து வெளியேறும்

காற்று நோய்க்கிருமிகள் நிறைந்ததாயிருக்கும்: இருந்தும் வாயா லாதி உணவுகளைக் குவிராக்கமுனையும் பழக்கம் பெருமளவில் பரவியிருப்பதைக்காண மனம் வருந்துகிறது.

பாலூட்டும் போத்தலை வெந்நீரால் கழுவுதல்வேண்டும்; பால் கொடுத்து முடிந்ததும் போத்தல் நீரினால் சுத்தம்செய்யும் தும்பு கொண்டு நன்குகழுவப்படல்வேண்டும். பின்பு கொதிநீரில் அலம்பிப் பின் உபயோகத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளும்வரையும் கொதித்தாறிய நீரையுடைய பாத்திரத்தில் அழுக்கிவைக்கப்படல் வேண்டும். இந்த நீருக்குச் சிறிது அப்பச்சோடா சேர்த்தல் நன்று; ஒருபோத்தல் நீருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா (Sodium-Bicarbonate) விகிதம் போதுமானது. பால்கொடுக்க எடுக்கும்பொழுதும் பால் கொடுத்தபின்பும் நன்கு சுத்திகரிப்பதைவிடக் காலை மாலை இரு முறைகள் தினமும் கொதிநீரில் 15 நிமிடங்களுக்குக் குறையாது அவை அவிக்கப்படல்வேண்டும்.

பிள்ளை வாயால்பற்றி உமியும் முலையும் மிக அவதானத்துடன் பாதுகாக்கப்படல்வேண்டும். பாவிக்கமுன்பும் பின்பும் உப்புறம் வெளிப்புறம் ஆகிய இரண்டும் கொதிநீரால் நன்கு கழுவப்படல் வேண்டும். நாளுக்கு இருமுறை அதுவும் ஐந்துநிமிடங்கள்வரை அவிக்கப்படல்வேண்டும். அந்த ஐந்துநிமிடங்களிலும் கூடியால் 'இரப்பரால்' செய்யப்படும் முலைகளாதலால் பழுதடையக்கூடும். அவித்தபின் நீர்வடியக்கூடியதாய் கவிழ்த்து ஒருபாத்திரத்தில் வைத்து இன்னொன்றால் மூடிவிடல்வேண்டும். துணிகொண்டு துடைத்தல் கூடாது. இந்தமுலை சிலகாலத்தில் தரம்கெடக்கூடும். முலைக்கண் கணக்குக்குமிஞ்சிப் பெரிதடையக்கூடும். அவைகளைக் கவனித்துத் தேவைப்படி புதியமுலை போடப்படல் வேண்டும். பெரும்பாலும் மாதம் ஒருமுறை முலை மாற்றப்படவேண்டிநேரிடும்; புதிய முலையின் கண் பால் கணக்காய் ஓடக்கூடியதாயிருப்பதில்லை. அப்படியிருந்தால் தையல் ஊசியால்குற்றிக் கண்ணைப் பெரிதாக்க லாம். அப்படிச் செய்யுமுன் ஊசி 15 நிமிடங்களுக்குக் குறையாது கொதிநீரில் அவிக்கப்படல்வேண்டும்; அல்லது "ஸ்பிறிற்" தோய்ந்த பஞ்சைப் பற்றவைத்து அதில் சிவக்கக் காய்ச்சப்படல் வேண்டும்.

(ஆ) மாப்பால்

எத்தனையோ ஆராய்ச்சிகளின் பயனாகப் பசுவின்பாலைக் காய்ச்சி மாவாக்கிப் பச்சைப்பாலனின் சீரணசக்திக்கேற்பக் கொழுப்பைக் குறைத்துச் சேவசத்துக்களைச் சேர்த்துப் புட்டிகளில் அடைத்து அனுப்புகிறார்கள். பிள்ளையின் பெலத்திற்கேற்ற மா; வயதுக்கேற்ற

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

பிள்ளையின் பாரத்திற்குத் தக்கதாய் அவருக்குக் கொடுக்கும் பால் நிச்சயிப்பதுதான் சாலச்சிறந்த முறை. சாதாரணமாக ஒரு இருத்தல் எடைக்கு இரண்டரை அவுன்ஸ் பால் தேவைப்படும். ஒரு அவுன்ஸ் பால் இரண்டுமேசைக்கரண்டிகள் கொண்டதாயிருக்கும். எட்டு இருத்தல் நிறையையுடைய பிள்ளைக்கு ஒருநாளுக்குத் தேவையான பால் 20 அவுன்ஸ். ஒருபோத்தல் 24 அவுன்ஸ் கொள்ளும். உணவுச்சக்திக் கணக்கில் கூறில் ஒரு இருத்தல் நிறைக்கு ஒருநாளைக்குத்தேவை 50 'கலோரிகள்' (Calories). 8 ருத்தல் நிறையையுடைய பிள்ளைக்கு ஒருநாள் தேவை 400 'கலோரிகள்'. ஒருஅவுன்ஸ் முலைப் பால் கிட்டத்தட்ட 20 'கலோரிகள்' கொடுக்கும். புட்டியில் அடைக்கப்பட்ட மாக்கள் நீர்கலந்து கொடுக்கும் பக்குவத்தில் ஆக்கும் பொழுது முழுக் கிறீம்பால் (Full Cream) ஒரு அவுன்சுக்கு 18 கலோரிகளும், அரைக்கிறீம் (Half Cream) பால் 16 கலோரிகளும் கொடுக்கும். ஒரு தேக்கரண்டிகொண்ட சீனி 15 கலோரிகள் போல்தரும். எனவே செயற்கைப்பாலுக்குச் சொற்பசீனியும்சேர்க்க பிள்ளையின் தேவை கிட்டத்தட்ட தாய்ப்பால்போன்று பூர்த்தியாகிறது. தலை சுற்றுகிறதா? மேற்கூறியவை மேல்நாட்டு அறிஞர்கள் மிகப்பொறுமையுடன் ஆராய்ச்சிசெய்து எங்களுக்குத் தந்த உண்மைகள். இவைகளை நாம் வழிகாட்டிகளாய் வைத்துக்கொண்டு பிள்ளைப் பராமரிப்பில் இறங்கினால் வழிவழுவவே மாட்டோம். பெரிதும் வெற்றிபெறுவோம்.

கீழைத்தேசத் தாய்மார் உயரத்தில், தேகபுஷ்பியில், இரத்தச் செழுமையில் மேலைத்தேசத் தாய்மர்களிலும் குறைந்தவர்களே. நம்நாடுகள் வாழ்க்கைத்தரத்தில் குறைவானவையே. இதன் விளைவே இந்த வித்தியாசமும். அதேபோல் எங்கள் பிள்ளைகளும்

மேல்நாட்டுப் பிள்ளைகளிலும் பார்க்கச் சராசரி எடை குறைந்தவர்களே. எனவே பாற்றேவையும் குறைவுதான். எந்தப் பிள்ளையையும் ஒரே அளவுகோலில் வளர்க்கமுடியாது. கூடியும் குறைந்தும் தேவைகள் நேரும். தேவைக்கு ஏற்பக் கணக்குகளை மாற்றி அமைப்பது புத்தியுள்ள பெண்ணின் கடமை.

பிள்ளை பிறந்து முதல்மூன்று நாட்களும் பிள்ளைக்குப் பாற்றேவை மிகக்குறைவு. முதல் 6 மணித்தியாலங்களும் ஒன்றுமே தேவையில்லை. பிள்ளை அழுதால் அல்லது உதட்டை நாக்கைநீட்டி நக்கினால் கொதித்து ஆறிய நீர் ஒருதேக்கரண்டி பருக்கலாம். பனங்கட்டியோ, சீனியோ சேர்த்தல்கூடாது. 6 மணித்தியால முடிவில் ஒருமேசைக்கரண்டி பால் பருக்கலாம். புட்டிகளில் குறிக்கப்பட்ட நீர்க்கணக்கில் இருமடங்கு நீர் கூடக்கலத்தல் வேண்டும். அப்படி நாலுமணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறையாய் 6 முறை கொடுக்கலாம். மூன்று நான்குமுறை இந்தக்கணக்கில் கொடுத்துப் பிள்ளையின் சீரணம், வயிற்றூதல், வயிற்றூல்கழிதல் முதலியவற்றைக் கவனித்து ஆபத்தொன்றுமில்லாதிருந்தால் பாலுக்குச் சேர்க்கும் நீரைப் படிப்படியாகக் குறைக்கலாம். பின்பு புட்டியில் குறித்திருக்கும் விதிக்குக் கொண்டுவரலாம். பாலின் அளவை மூன்றாம்நாள் முடிவில் நேரத்துக்கு இரண்டு மேசைக்கரண்டி (ஒரு அவுன்ஸ்) ஆக்கி விடலாம். ஏழுநாட்கள் செல்லவே மூன்று மேசைக்கரண்டி (ஒன்றரை அவுன்ஸ்) கொண்ட பால் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும். ஒரு மாதம் சென்றதும் நாலுமேசைக்கரண்டி (2 அவுன்ஸ்) பாலும் இரண்டுமாதங்கள் சென்றதும் மூன்று அவுன்ஸ் பாலும், மூன்று மாதங்கள் சென்றதும் நாலு அவுன்ஸ் பாலும் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும். நான்காம் மாதமுடிவில் கொடுக்கும் அளவை ஐந்தவுன்சாக்கலாம்.

இந்த அளவுகளை வழிகாட்டிகளாகக்கொண்டு பாலைக்கொடுத்துப் பாலனைவளர்த்தல் வேண்டும். ஆரோக்கியமாக நோய்வாய்ப்படாது சீரும் சிறப்புமாக வளர்ந்தால் கைப்பற்றிய முறைகள் சரியே என்று சொல்லவும் வேண்டுமோ? பிள்ளை வயிரூரக்குடித்து முலையைத் தானாகத் தவறவிடும்பொழுது கணக்காய் அருந்திவிட்டதென்றுகொள்ளலாம். முலை எதுவாயினும் சரிதான்; தாயின் முலையாயினும் சரி — பாற்றோத்தல் முலையாயினும் சரி, பால்குடிக்கும்பொழுது போத்திற்பால்முடியுமுன் நித்திரைநிமித்தம் முலையைத் தவறவிட்டால் பிள்ளையைத் தட்டி எழுப்பவேண்டும். சிறிது மாதத்திரம் எஞ்சியிருந்தால் அதையும் முடியக் குடிக்கும்படி குழந்தையைத் தூண்டுதல் கூடாது. பால்குடித்த முடிவில், தாய்ப்பாலுண்ட பிள்ளையை நிமிர்த்தி நெஞ்சோடணைத்து முதுகில் தட்டுவது போன்று தட்டி வலப்புறமாய்ச் சரித்து வளர்த்திவிடுதல்வேண்டும்.

பால்கொடுக்கும் நேரம்போக மற்றையநேரம் பெரும்பாலும் பாலன் உறங்கியே இருப்பான், பால் சீரணித்து இரைக்குடல் வெறுமையடையக் குழந்தை எழுப்பும்; வீறிட்டலறும். பால்கொடுக்கும் அடுத்தநேரம் அதேதான். கடிகாரமும் கையுமாக இருந்து அருமைக் குழந்தைகளை அவன்னைக்குள்ளாக்கிய காலம் மலையேறிவிட்டது. முன்னோர் கடைப்பிடித்தமுறை, வேறும் எத்தனையோபோன்று திரும்பிவிட்டது. அழும்போது பால் என்றால், இந்த அழுகை பால்கொடுத்து மூன்றுமணித்தியாலங்களுக்குள்ளாயின் பசியைவிட வேறு காரணங்களுண்டோவென ஆராய்தல்வேண்டும். ஈ, எறும்பு, ஈரத்துணி, வயிற்றூதல் முதலியன காரணமாயிருக்கலாம். அழும்பொழுது இவைகள் தாயின் கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும்.

(இ) வீசேட நடவடிக்கைகள்

1. பிறபால் கொடுத்துவளர்க்கும் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் கஷ்டங்கள் சுத்தமின்மையாலேயே நேருகின்றன. பெற்றவர் தானோ, பணிப்பெண்ணோ அல்லது இனத்தவர்தானோ பிள்ளை வளர்ப்புக்குப் பொறுப்பானவர் பிணியில்லாதவராயும், தினமும் குளிப்பவராயும், தோய்த்து உலர்ந்த துணி தினமும் மாற்றுவவராயும் இருத்தல்வேண்டும். விரல்தகங்கள் வெட்டப்பெற்று அழுக்குச் சேராதவாறு பாதுகாக்கப்படல் வேண்டும். பாலகனுக்குப் பால் பக்குவப்படுத்தப் போகும்போதெல்லாம் கைகள் சவர்க்காரம் கொண்டு நன்கு கழுவப்படல் வேண்டும். சுழுவியபின் பால் கொடுத்து முடியும்வரை தலைசொறியவோ, மேல்சொறியவோ, ஆடையைத்தன்னும் அங்கு இங்கு இழுக்கவோ கைகளைப் பாவிக்கக்கூடாது. கதைகளில் ஈடுபடுதல், தும்முதல் கூடவேகூடாது.

2. பாலூட்டும் போத்தலைப் பாலூடன் கவிழ்த்துப் பிடிக்கும் போது முலைக்கண்ணைப் பாலூறிச் சொட்டுப்போடுதல்வேண்டும்; அப்படி இல்லாவிடின் முலைக்கண் சிறிதெனத் தெரிந்து அதைப் பெருப்பித்தல்வேண்டும். சிறு துவாரத்திலிருந்து பாலை உமிழுது சிறுவனுக்கு மிகச் சிரமமாயிருக்கும். சிரமமிகுதியால் பாலை உமிழாது முலையை நழுவிவிடக்கூடும்.

3. பசுப்பாலிலோ அல்லது புட்டிமாக்களாலோ வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகளுக்குச் சீவசத்துக்கள் கூடிய பானங்கள் கொடுக்கப்படல்வேண்டும். தோடம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தக்காளிப்பழம், லெமன்பழம் ஆகிய எவற்றின் சாறும் கொடுக்கலாம். இவைகளில் பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கேற்ற சீவசத்துக்கள் உண்டு. தோடம்

பழம் விசேடமானது என்று நினைத்தல் தவறு. மற்றையது, அது எல்லோராலும் எக்காலத்தும் பெறக்கூடியதல்ல. ஒன்றைவெட்டி பறுநேரம் வைத்துக்கொடுக்க ஏற்றதல்ல. எலுமிச்சம்பழம், தக்காளிப்பழம், லெமன்பழம் என்பன எவராலும் வாங்கக்கூடியன; எக்காலத்திலும் வாங்கலாம். ஒரு தோடம்பழத்திலுள்ள சேவசத்து 'சீ' அதேயளவு தக்காளிப்பழத்திலும் உண்டு. அத்துடன் தக்காளிப்பழத்தில் சேவசத்து 'ஏ' இருக்கிறது. இது தோடம்பழத்தில் கிடையாது. முந்திரிகைப்பழத்தில் இவைகளில் உள்ளதைப் போல் சேவசத்துக்கள் அதிகமில்லை. இருந்தும் அறியாமை நிமித்தம் தோடம்பழம், முந்திரிகைப்பழங்களை விரும்பி வாங்குகிறோம். இவை விலை அதிகமான பொருட்களாகையால் அவற்றை வாங்குவதில் பெருமைப்படுகிறோம்.

இரண்டு மாதங்கள் முடியவே குழந்தைகளுக்குப் பழச்சாறு கொடுக்கத் தொடங்கலாம். நாளொன்றுக்குப் பத்துச்சொட்டுகளாகத் தொடங்கிச் சிறதுசிறிதாகக் கூட்டி நாலைந்து கிழமைகளில் ஒரு தேக்கரண்டி கொண்டளவு கொடுக்கக்கூடிய தாயிருக்கும் ஆறேழுமாதங்களில் இரண்டுமேசைக்கரண்டிகொண்ட சாறு கொடுக்கக்கூடியதாகவிருக்கும். இந்தச் சாறுடன் கொதிக்கவைத்து ஆறிய நீர் இருபங்கு (சாறு 1 — நீர் 2) சேர்த்துக்கொடுத்தல்வேண்டும்.

மூன்றாம் மாத முடியில் மீன் எண்ணெய் கொடுத்தல்வேண்டும். திணும் ஐந்துசொட்டுக்கள் ஒருதேக்கரண்டி பாலில் மேற்புறம் வீட்டுப் பருக்கலாம். இதைக் குறிக்கப்பட்ட ஓர் உணவின்பின் கொடுத்தல்வேண்டும். பழச்சாறு மத்தியான உணவுநேரத்துக்கு ஒருமணித்தியாலம் முன்னதாகக் கொடுக்கலாம். பால்கொடுத்தவுடன் அந்தப்பாலில் ஒருகரண்டி எடுத்து அதில் மீன்எண்ணெய்ச் சொட்டுகளைவிட்டு இன்னொருநேரம் கொடுக்கலாம்; இந்த ஐந்து சொட்டு எண்ணெய் கிழமைக்குக் கிழமை கூட்டப்பட்டு வரலாம். இவை எல்லாம் பிள்ளையின் சீரணசக்தியையும், விக்ஸினமின்றி வளரும் தன்மையையும் பொறுத்திருக்கும். இரண்டு தேக்கரண்டி வரையும் கூட்டலாம். அதைத்தொடர்ந்து பிள்ளைப்பருவத்திலும் கொடுத்துவரலாம். சாயந்தரமாகுமுன் இது கொடுக்கப்படல்வேண்டும். சேவசத்து மருந்துச் சொட்டுகள் (Vitamin drops) ஏராளமாய்ப் பலவகைகளில் விற்பனையாகின்றன. அவையினால் உண்மையாய் நாம் பயனடைகிறோமோ அல்லது எங்கள் காசு வீண்விரையமாகின்றதோ என்பது கேள்விக்குறி! எங்கள் நாட்டில் கிடைக்கும் பழச்சாறுகள்; நேரடியாய் எங்கள் கையால் பிழிந்தெடுக்கப்படுவன; சந்தேகத்துக்கு இடமில்லாதன. எனவே இவைகளையே நாம் கொடுத்தல் வேண்டும்.

21. பிள்ளையின் மற்றைய தேவைகள்

1. அமைதிநிறைந்த நித்திரை: பிறந்தநாட்களில் பிள்ளை பாலூட்டும்நேரம் தவிர மற்றையநேரம் எல்லாம் உறங்கிக் கிடக்கும். ஊண் ஒன்றே அதன் தேவை. வேறு கவலையே பிள்ளைக்குக் கிடைக்காது. 21 மணித்தியாலங்கள்வரை பிள்ளை தூங்கும்; நாட்கள் செல்லக் கவலைகள் கூடுகின்றனபோலும்! விழிப்புநேரம் கூடிக்கொண்டேபோகும். ஆறுமாதங்கள் செல்லவே நித்திரையின் அளவு பதினெட்டு மணித்தியாலங்கள்போலாகின்றது. இரவுமுழுவதும் உணவுநேரங்களின்பின் சிறிதுநேரமும் உறங்கும். பிள்ளையின் நித்திரைக்குறைவு அவரின் சுகவினத்திற்கு ஓர் அறிகுறி

நாட்கள்செல்லத் தந்திரங்களிலும் ஈடுபடுவர். வெம்புவர்; வெடிப்பர். இவைகளுக்கு ஒரு காரணமும் இருக்கத்தான்செய்யும். இவைகள் தாய்க்குப் புதுப்புதிராகத் தோன்றும். நாளடைவில் காரணங்களை அவள் அறிவாள்; அதற்குப் பரிகாரமும் தேடுவாள். அமைதியான நித்திரையில் தேக அவயவங்களும் நரம்புகளும் களை தெளிந்து உற்சாகமடைகின்றன. நல்ல நித்திரை செய்த பின் பிள்ளை விளையாட்டும் தந்திரமும் உருவெடுத்தாற்போல் வீட்டார் எல்லோரையும் சந்தோஷக்கடலில் ஆழவைக்கும்.

2. சுத்தமான காற்று: எவருக்கும் சுத்தமான காற்று இன்றியமையாதது. காற்று பிள்ளைக்கு விசேட தேவையென்று எழுதவும் வேண்டுமோ? பிள்ளையைக் காற்றோட்டமில்லாத இருட்டறைகளில் வைத்திருக்கவோ உறங்கவோ விடக்கூடாது. இரவுநேரங்களில் தாயும் சேயும் ஒரே கட்டிலில் உறங்குதல்கூடாது. இது பாலனின் நல்வளர்ச்சிக்கு இடையூறான செயல் என்பதை எவரும் உணருதல்வேண்டும். ஒரு படுக்கையைப் பிள்ளையும் தாயும் உபயோகிக்கும்பொழுது தாயின் மார்பகத்திலேயே பிள்ளை உறங்குகின்றது இந்தநிலையில் தாயின் உடம்பால் குடாக்கப்பெற்ற காற்றுச் சேயைச் சுற்றி இருப்பது மாத்திரமன்றித் தாயின் நாகியிலிருந்து வெளிச்செல்லும் நச்சுக்காற்றையே பிள்ளை திரும்பத் திரும்பச் சுவாசிக்கின்றது. எனவேதான் தனக்கென ஒரு தொட்டிலில் அல்லது கட்டிலில் அல்லது பாயில் பாலன் தனியே படுத்துறங்க விடவேண்டும். தொட்டிலிலும் துண்டுதுணிகளால் சுற்றப் பெற்றிருத்தல் கூடாது. அவை தூசுகளைப் படியவைத்திருப்பதற்கு ஏதுவாயிருப்பதோடு நற்காற்றோட்டத்திற்குத் தடையை விளைவிக்கின்றன. இதனால் சுத்தமான நுளம்புலையால் ஈ, எறும்பு அணுகாமல் காப்பாற்றக்கூடாது என்பதல்ல. இராக்காலத்தில், அதுவும் மழைக்காலத்தில் விசேடமாகப் பனிகூடிய நாட்களில் யன்னல்களையும் காற்று உள்வரும் வெளிகளையும் மூடிவைக்கல் வழக்

கம். காற்று நடமாடக்கூடியதாய் இவ்வெளிகள் திறந்திருப்பதே நன்று. ஆனால் காற்றுநேரடியாகப் பாலனின்மேற்படாது பாதுகாக்கப்படல்வேண்டும். யன்னல் வெளிகளுக்கணித்தாகப் படுக்கையை வைக்காமல் காற்றுச் சுற்றிப் பாலனை அடையக்கூடியதாக ஒழுங்கு செய்யலாம். திரைகளைப்போட்டு நேர்க்காற்றைத் தடுக்கலாம், கத்தமான காற்றுள்ள இடங்களில் வளரும் பிள்ளை சுகதேகியாக இருக்கும். சுவாசப்பை கெட்டிபடும். தடிமன், இரும்பு அணுக மாட்டாது. தேகத்தைமட்டும் சூடுள்ள துணிகளால் குளிர்காலங்களில் மூடிக்கொள்ளலாம். ஆனால் போதிய நல்ல காற்று எங்கும் எப்பொழுதும் நடமாடவேண்டும்.

3. தேகப்பியாசம் : நாட்கள்செல்ல நித்திரை குறையும்; தேகப்பியாசம் கூடும். பிறந்த காலத்தில் பிள்ளையின் உடம்பு மெல்லிய தசைநார்கள் பொருந்தியதாயிருக்கும். இயற்கையாகவே பிள்ளை தன்பெலனுக்கேற்ற அப்பியாசங்களைச் செய்யத் தலைப்படும். கைகால்களைத் தானே அசைக்கும்; இடையிடை அலறும். அழுகையும் தேவைதான். சுவாசப்படையும் அதனோடுசேர்ந்த மற்ற அவயவங்களும் அழுகையால் அப்பியாசப்படுகின்றன.

பிறந்தவுடன் பிள்ளை தன் பெரியதலையைத் தானே உயர்த்தலோ, சரிக்கவோ சக்தியற்றதாயிருக்கும். மூன்றுமாதங்கள் செல்லவே இவ்வசைவுகளைத் தானேசெய்ய ஆரம்பிக்கும். இச்செய்கைகள் பிள்ளையின் கழுத்திலும் அதைத்தொடர்ந்து முதுகிலும் உள்ள தசைநார்களைப் பலப்படுத்தி எட்டுமாதங்கள் செல்லவே பிள்ளை நிமிர்ந்திருக்கக்கூடியதாயிருக்கும். பத்துமாதங்கள்செல்லப் பிள்ளை உதவியோடும் பின் தானாகவும் எழுந்துநிற்கத் தொடங்குகின்றது. தேகநலனுக்கும், பெலனுக்கும், வளர்ச்சிக்கும் தேகப்பியாசம் தேவை. இதனைக் குழந்தை தானே தனக்கேற்றவாறு தேடுகின்றது? குடுமிக்க எங்கள் நாட்டில் பிள்ளைகளுக்குத் துணியே தேவையில்லை. பயன்படுத்தும் துணி பாரமில்லாததாயும், தைக்கும் சட்டை இச்சிறு தேகப்பியாசங்களுக்குச் சிறிதேனும் தடையேற்படுத்தாததாயும் இருத்தல்வேண்டும். கால்களைப் பிள்ளை நீட்டவும் முடக்கவும் தடைகள் யாதேனும் இருக்கவே கூடாது. நிலத்தில் விரித்திருக்கும் தடுக்கும் (சிறிய பாய்) வெறும் மேலும் சாலச்சிறந்தது என்று சொல்லலாம். ஆனால் சலமலவாசல்கள் அரைச்சட்டையால் (Drawers) மூடப்படல்வேண்டும். திண்ணையும், தடுக்கும், நல்லெண்ணெயும், நல்லெண்ணங்களுமே பிள்ளை வளர்ப்புக்கு முன் ஆதாரமாயிருந்தன. ஆனால் இன்று இச்சொற்கள் மறதியில் செல்கின்றனபோலும்!

4. அகத்தமின்மை : சுத்தம் பிள்ளையின் நல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது: வருபவர் எவரும் பிள்ளையைத் தூக்கிக் குலாவுவதும், கட்டியணைத்து முத்தமிடுவதும் தீங்கிழைக்கும் தீய பழக்கங்கள். இவைகள் எல்லாம் நோய்களைப் பிள்ளையின்பாற் கொண்டுவர ஏதுவாகின்றன. காய்ச்சல்கிருமிகள், தடிமன் கிருமிகள், சயரோகக்கிருமிகள், மற்றும் எத்தனை எத்தனையோ நோய்க் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கும். பஸ்மூலம், கார்மூலம், நடந்துவரும் போதெல்லாம் என்னென்ன இடர்விளைவிக்கும் கிருமிகளைச் சேர்த்து வருவார்களோ யார் அறிவார்? அவை வெறும் கண்களுக்குப் புலப்படக்கூடியனவல்ல; பெலன்வாய்ந்த பெரியோரே நோய்களுக்குக் காளாகிறார்கள். கிருமிகளுக்கும் எங்களுக்குமிடையில் எந்நேரமும் போர் நடந்துகொண்டேயிருக்கிறது. நாம் தோல்விகாணும்போது தான் நோயுற்றவர்களாகின்றோம். பாலர்களோ எதிர்க்கும்சக்தி குறைந்தவர்கள். அதனால் இலகுவில் நோய்வாய்ப்படுவர். எனவே இந்நோய்களிலிருந்து அவர்களைக் காப்பது பெற்றோரின் தலையாய கடன். பிள்ளையைக் கண்டவுடன் பெற்றோரோ மற்றோரோ கொஞ்சம் வழக்கம் ஒழியவேண்டும். உதடுகளால் முட்டவும் கூடாது.

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

22. பிள்ளையின் வளர்ச்சி

1. நிறையும், உயரமும் : சுகதேகமுடைய பெற்றோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தை, தாய் நோய்வாய்ப்படாது ஆகாரக்குறைவின்றிப் பக்குவகாலம் வந்து பிறக்கும்பொழுது ஏழு இருத்தலுக்குக் குறையாத நிறையுடையதாகவிருக்கும். நீளமும் பத்தொன்பது, இருபது அங்குலம்வரையிருக்கும். பிறந்த முதற்கிழமை தினமும் ஒரு அவுன்ஸ்வரை பாரம் குறைந்துகொண்டுபோகும். இந்த ஆறேழு நாட்கள் கழியவே நோய்கள் தாக்காது தாயின் பாலும் போதியதாகவிருந்தால் பிள்ளை பொழுதொருவண்ணமும் நாளொருமேனி

யாகவும் வளர்ந்துவரும். முதல்வருட வளர்ச்சியின் விரைவு பின்பு எந்தக்காலமும் ஏற்படுவது கிடையாது. ஏழு இருத்தல் எடையை யுடைய பிள்ளை ஆறுமாத முடிவில் பதிநான்கு இருத்தல் எடையை உடையதாகவிருக்கும்; இக்காலத்தின்பின் இதேபோல் துரித வளர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை. ஒருவருடமுடிவில் பிறக்கும்பொழுது இருந்தநிறையில் மூன்றுபங்கு கூடியதாகவிருக்கும். ஏழு இருத்தல் பிள்ளை இருபத்தொரு இருத்தலுக்குத் தராததைத் திருப்பும். இக் கணக்குச் சுகதேகியாக வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாய் எல்லாம் வாய்க்கப் பெற்ற குழந்தைகளுக்கே பொருந்தும். மாதம் இருமுறை தவறின் ஒருமுறையாவது பிள்ளையைநிறுத்து இதற்கெனவுள்ள கொப்பியில் நிறையைக் குறித்துவைத்தல் நன்று. நிறைபோன்று நீளமும் அதிகரித்துவரும்; சராசரி முக்கால் அங்குல வளர்ச்சி மாதம் மாதம் ஏற்படும். இருபது அங்குல நீளமாய்ப் பிறந்த சேய் வருட முடிவில் முப்பது அங்குலத்தை அணுகும்; இவை சராசரிக் குறிப்புக்கள். பிள்ளையின் வளர்ச்சி, பெற்றோர், குடும்பவளர்ச்சி, சுகம், உணவு எல்லாவற்றையுமே சார்ந்துள்ளது என்பதை மறக்கக்கூடாது; இரண்டுவயதாகும்பொழுது 34 அங்குல உயரமாகவிருப்பின் 22 வயதில் ஆண்குழந்தை இதை 68 அங்குலமாக இரட்டிப்பார். பெண் குழந்தைகள் உயரத்தில் ஆண்குழந்தைகளைவிடச் சிறிது குறைவாகவே இருப்பார். ஆகவே குழந்தை பெரியவனானதும் எவ்வளவு உயரத்தை அடைவான் என்று அதிக பிழையில்லாது கணக்கிட்டுக் கொள்ளலாம்; பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் பெற்றோரின் உயரம், பருமனை மீறுவதைக் காணலாம். பெண்குழந்தை தாயையும், ஆண்குழந்தை தந்தையையும்விட உயரம், பருமனில் கூடுவதைக் காணலாம்.

2. பற்கள் : பிள்ளை பிறக்கும்போதே பற்களின் வளர்ச்சியும் ஆரம்பமாகிவிடும். ஆரம்பம் முரசின் அடிப்படையிலாகையால் வெளியில் எதுவுமே தோன்றாது. ஆரவதுமாதம் தொடங்கிப் பற்கள் எம்பார்வைக்குத் தோற்றலாம். ஒன்பதுமாதம் முடிந்தும் கூடச் சில பிள்ளைகளில் பற்கள் தோற்றாதிருக்கலாம். பன்னிரண்டு மாதங்கள் சென்றும் பற்கள் வெளிவராவிடின் பல்வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்தல் நன்று. சாதாரணமாகக் கீழ்க்காணும் முறைப் படியே பற்கள் வெளிவரும்;

6 வது மாதம் 2 நடு உளிகள் (முன்பற்கள்)

9 வது மாதம் 2 பக்க உளிகள் (முன்பக்கப் பற்கள்)

12 வது மாதம் 2 பக்க அரைப்பான்கள் (கடைவாய்ப் பற்கள்)

கீழ்வரிசைப் பற்கள் முன்தோன்றும்; அவை வளர அவைக்கு நேரே மேல்வரிசைப் பற்களும் தோன்றும்.

பற்கள் வெளிவரும் காலத்தில் சிறிய சுரம் பிள்ளைக்கு ஏற்படக்கூடும். முரசவீங்கிச் சிறிது நோவைக் கொடுத்தல்கூடும். அப்படி ஏற்பட்டால் பிள்ளையின் சாதாரண சந்தோஷமும் விளையாட்டும் குறைந்து பிள்ளை வெந்துவெதும்பித் துக்கக்குறிகள் காட்டும்; அலறும். பாலையே உமிய மறுக்கக்கூடும். இளம் அன்னையர் பிள்ளைக்கு ஏதோ ஆபத்து ஏற்பட்டுவிட்டதென்று ஏங்கிக் கலங்குவர். அப்படிக்கலக்கமடைய நியாயமேயில்லை. இரண்டொரு நாட்களுக்குமேல் இந்நிலை நீடிக்காது என்றாலும் கவலையினம்கூடாது. சுரமிருந்தால் சிகிச்சை தேடவேண்டும். மலச்சிக்கலிருந்தால் அதை அகற்றவேண்டும். குழந்தைகளில் சுரம்கூடினால் வலிப்பேற்படுவதுண்டு. உடன் சிகிச்சையாக ($\frac{1}{4}$) சாற்குளிகை 'டிஸ்பிறிளோ' அல்லது 'பனடோலோ' கொடுக்கலாம். இவை வலிப்பு ஏற்படும் நிலையைத் தடுக்கும். எங்கள் நாடுகளில் இரண்டுமாதங்கள்வரை பற்கள் ஒவ்வொன்றும் பிந்தி வெளிவருவதை அவதானிக்கலாம். பற்கள் ஒழுங்காகவும், சோடியாகவும், வரிசையாகவும், உடைவு நெளிவு இல்லாமலும் முனையாவிடில் பல்வைத்தியருடன் ஆலோசித்தல்வேண்டும். கவனியாதிருந்தால் பிற்காலத்தில் பிள்ளைகள் பற்களால் கஷ்டப்படக்கூடும்.

3. அவயவங்கள்: பிறந்த உடனேயே பிள்ளைக்குத் தனது கால்களை அசைக்கும் சக்தி உண்டு. வயிற்றில் இருக்கும்போதே இச்சக்தி தொடங்கிவிடுகிறது எவ்வளவு அடியும் உதையும் நடந்ததென்று தாய்க்கன்றோ தெரியும்!

மூன்றுமாதங்கள் செல்ல மார்போடு மார்பாகப் பிள்ளையை அணைத்து நிமிர்த்தினால் அது தன்தலையைச் சிறிதுநேரம் நிமிர்த்தி வைத்திருப்பதை அவதானிக்கலாம். நாலுமாதங்கள் செல்லவே தலையைத் தானே நிமிர்த்தி வைத்திருக்கும் தன்மை ஏற்பட்டுவிடும். பிள்ளையை இருத்தி எங்கள் கையும் உதவினால் சிறிதுநேரம் இருக்கும். கையில் யாதேனும் சிறியபொருள் அகப்பட்டால் தன் வாய்க்குக் கொண்டுசெல்லும்; ஐந்துமாதங்கள் செல்லவே தாயின் முலையைப்பற்றிப் பிடிக்கும். பால்கொடுக்கும் போத்தலைப் பற்றிப் பிடித்து அசையாமல் பாதுகாக்கும். படுக்கையில் உடம்பைப் புரட்ட எத்தனிக்கும். இப்படியே அவயவங்கள் அப்பியாசப்பட, பிள்ளையின் வளர்ச்சிச்சக்தி கூடிக்கூடி ஏழுஎட்டுமாதங்கள் செல்லவே தானே இருக்கும் திறமை ஏற்படும். பிடித்து நிறுத்தினால் எங்கள் கைகளின் உதவியுடன் நிற்பர். ஒன்பது மாதங்கள் செல்லவே உடம்பைப் புரட்டி நெஞ்சால் நகர எத்தனிப்பர். முழங்கையில் நிமிருவார்; முழங்கால்களை மடிப்பார்; தவழ எத்தனிப்பார்; படிப்

படியே இப்படிச்சென்று பத்துமாதங்கள் செல்லவே தவறிவிழாது தவழ ஆரம்பிப்பார். நிமிர்த்தி நிறுத்திப்பிடிப்போமாயின் நிற்பார். பதினொருமாதங்கள் செல்லவே எங்கள் உதவியுடன் எட்டி அடி வைப்பார். இந்த இயக்கங்கள் எல்லாம் கூடியது பதினைந்து மாதங்களுட் கற்றாய்விடும்; இக்காலவெல்லைக்குள் இவ்வியக்கங் களைச் செய்யாது பிந்தும் பிள்ளைகள் வயதுக்கேற்ற சக்திபோதாது இடர்ப்படுவன என்று கொள்ளல்வேண்டும். பெரும்பாலும் வளர்ச் சிக்குப் போதாத உணவே இதற்குக் காரணமாகவிருக்கும்; நோய் வரப்பட்டிருக்கவும் கூடும். யாது காரணம் என்பதை வைத்திய ருடன் ஆலோசித்து நிவர்த்தி தேடல்வேண்டும்;

4. பேச்சு: குழந்தை விரிட்டுக் கதறுவதே அதன் முதற்பேச்சு; ஏன் பிறந்தேன் என்று அழுகின்றதுபோலும்! ஒருமாதம் செல் லவே சத்தத்துக்குச் செவிசாய்ப்பார்; தாயின் குரலை மட்டிடுவார். வித்தியாச தேவைகளுக்கு வித்தியாசமாக அழுவார்; வெம்பி வெதும்பித் தொடங்குவார் பசியைக் குறிக்க. ஈ, ஏறும்பு கடித் தால் விரிட்டுமுவார். சலத்தால் மலத்தால் நனைந்தவுடன் அழுகை வேறொருவிதமாகவிருக்கும். கவனமான பெண், புத்தியுள்ள தாய் பிள்ளையின் அழுகைச்சத்தம் கேட்டதும் காரணம் எதுவென்று ஊகித்தறிந்திருவாள். சிரிப்பைப்போன்று அழுகையும் பலவிதம். இரண்டுமாதங்கள் செல்லவே கதைக்குச் செவிமடுப்பார். மூன்று மாதங்கள் செல்லவே சந்தோஷக் குறிக்கான சத்தங்கள் போடுவார்; தானே தன்னுடன்கதைப்பதுபோலத் தோன்றும். பெற்றோர்கேட்டுப் பேரானந்தம் அடைவார்கள். இதனாலேதான் மழலைமொழி கேளா தவர்களே “யாழ் இனிது குழலினிது என்பர்” என்று வள்ளுவப் பெருமான் உரைத்தார். இவ்வித சத்தங்கள் கூடிக்கூடிச் சொற்க ளாக மாறத்தொடங்கும். எட்டு ஒன்பது மாதங்களில் ‘அப்பப்பா’ ‘அம்மம்மா’ என வாயில் கூட்டும்; மற்றவர்களின் கதைகளை அவ் தானிக்கும். பிறர்கூறும் சொற்களைத் தானும் சொல்லப்பார்க் கும். இப்படியே கதைவளர்ந்துகொண்டுபோகும். முந்தலாம்; பிந்தலாம்; எதற்கும் வரம்பில்லை. மூன்றாம் நாள் ‘அம்மா’ என்று அறுத்து அலறும் சத்தம் எம்காதில் ஒருமுறை விழுந்தது. தனி யார் வைத்தியசாலை ஒன்றில் சுகதேகியான தாய்க்குச் சுகமேபிறந்த ஏழரை இரூத்தல் எடையுடைய சேயொன்று பிறந்தவுடனேயே தாயினின்றும் பிரிக்கப்பட்டுப் பிறிதோரறையில் பிறபால்கொடுத்து (நியாயம் தாயில் இப்போ பாவிருக்கமாட்டாது) பராமரிக்கப்பட்ட தன்விளைவாக ஏற்பட்ட காய்ச்சலுக்கும் கழிதலுக்கும் பரிகாரமாய் ஊசிமருந்து பாய்ச்சியபோது இது நடந்தது. இவை ‘அம்மா’ என்று சாதாரணத்துக்குப் புறம்பான நிகழ்ச்சி, மூன்றுவயதின்பின்பே ‘அம்மா’ என்று அழைக்கும் பிள்ளைகளும் உண்டு. பேசாதுவிடும் குழந்தைகள் ஒரு சோகக்காட்சியே.

5. போக்கு: ஒருமாதத்துள் தனக்குப் பாலூட்டும் தாயின் மூகத்தை உற்றுப்பார்ப்பார். சொந்தம் பாராட்டுவார். இரண்டு மாதங்களில் கை அணைப்புக்குப் பிரியம் காட்டுவார். அழுதவர் அணைத்தவுடன் அழுகையை நிற்பாட்டுவார். மூன்றுமாதங்கள் செல்லவே தாய்பிரியத் தயங்கி வெதும்புவார். தாலாட்டுக்குச் செவிகொடுத்து அழுகையை நிற்பாட்டுவார். ஆறுமாதங்களில் தன்பெயருக்குச் செவிமடுப்பார். கோபக்குறி, சந்தோஷக்குறி, பயக்குறி என்பனவற்றைத் தன் கண், வாய், உதடுகள்மூலம் காட்டுவார். எட்டுமாதங்கள் செல்லவே விளையாட்டுப்பொருட்களில் நாட்டமுண்டாகும். இப்படியே சூழ்நிலைக்கேற்பப் பிள்ளையின் போக்குப் போய்க்கொண்டேயிருக்கும்.

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

23. பால் மறப்பித்தல்

தாய்ப்பால்கொண்டு வளர்க்கும் பிள்ளையும் பிறபால்கொண்டு வளரும் பிள்ளையும் வேறு உணவுகளே பிரதான உணவுகளாக உண்டு வளரும் காலம்வரும். அந்தக்காலம் எது என்பதுதான் ஆட்சேபத்துக்குரியது. சில வைத்தியநிபுணர்கள் மூன்றுமாதங்களிலேயே உணவுகொடுக்கத் தொடங்கலாம் என்கிறார்கள். ஆனால் ஐந்து மாதங்கள் செல்லமுன் நீருணவு அல்லாத மற்றைய உணவுகள் உட்கொண்டு, நோய்வாய்ப்படாது இருக்கமுடியுமோ என்பது சந்தேகம். இதிலும் நாம் நம் மூதாதைகள் கடைப்பிடித்தவைகளையே கடைப்பிடித்தல் சாலச்சிறந்தது. தாய் சுகதேகியாயிருந்து பாலும் போதியளவு சுரந்தால் அந்தப் பாலைப் பாலனிடமிருந்து தட்டிப் பறிப்பதற்கு நியாயமேயில்லை. தாய் பின்பும் கர்ப்பவதியானால் பாலை நிறுத்துவதே நன்று. சில நிபுணர்கள் கர்ப்பம் மூன்று நாட்கள்

மாதங்களாகும்வரை தாய் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டலாம் என்கிறார்கள். தாய் இந்தக்காலத்தில் உணவில் விருப்பமில்லாது வாந்தி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பாள். அப்பொழுது பால்னுக்குப் பாலூட்டுவது கஷ்டமான காரியம். அதுமாத்திரமன்றிக் கர்ப்பச்சிதைவுக்கும் ஏதுவாய் செயலாகும். முலைகளைப் பிள்ளை வருடி உமியும்பொழுது சிசுப்பை தானாகவே சுருங்க எத்தனிக்கிறது. அச்சுருக்கம் சிசுவைச் சிதையச் செய்யக்கூடும். இதுபற்றியே பாலூட்டல் மற்றப்பிள்ளை உற்பத்திக்கும் ஒருவாறு தடையாயிருக்கலாம் எனலாம். ஆறுமாதத்திலோ, எட்டுமாதத்திலோ, அன்றிப் பன்னிரண்டு மாதத்தில்தானோ தாயின்பாலை முற்றாக மறக்கப்பண்ண வேண்டியதில்லை. பலவிதங்களிலும் முன்னேறிய ரஷஷியப் பெண்கள் ஒருவருடம் முடியும்வரை தங்கள் பாலைத் தனையனுக்கு முற்றாக நிற்பாட்டுவதில்லை. மேலேத்தேச நிபுணர் சிலர் "ஒருதாய் இரண்டு வருடங்களுக்குத் தனது பிள்ளைக்குப் பால் கொடுக்கலாம்; இதஞ் பிள்ளைக்கு நன்மையே உண்டாகும்" என்கின்றார்கள். அந்நாளில் பள்ளிப்பருவத்திலேயே தாய்ப்பாலை விடாது உண்டார்களாம் என்கள்நாட்டுப் பிள்ளைகள்! ஐந்துமாதங்கள் செல்லவே வேறு உணவுகள் ஊட்டத்தொடங்கல்வேண்டும். "பால் பருக்கல்" என்பார்கள் மூதாதையர்கள், ஏனோ அப்படி? கஞ்சி பருக்கல் அன்றோ சரி? அரிசி அவிந்த பசுவின்பால், ஐந்துமாத முடிவில் இந்தப் பால்பருக்கும் விழா நடக்கும்; பஞ்சாங்கங்ளும்தான் "அன்னப்பிராசனம்" என்று கணக்கிட்டு நாட்கள் குறித்திருக்கின்றன. பால்மறத்தல் படிப்படியாய் ஏற்படட்டும். வருடங்கள் இரண்டுசென்றாலும் காரியமில்லை. ஐந்துமாத முடிவில் ஊர் அரிசிச் சஞ்சி கொடுக்கத்தொடங்கலாம். இறக்குமதி செய்யப் படும் அரிசி பெரும்பாலும் கஞ்சிக்கேற்றதாயிராது. கொதித்து வரும் 'தெளிவை'ச் சூடு ஆற்றி ஒருமேசைக்கரண்டி கொடுக்கலாம். தொடக்கத்தில் தடித்தகஞ்சி பச்சிளம்பாலனின் சக்திக்கேற்றதாயிராது; வீட்டோருக்கு மத்தியான போசனத்திற்கு அரிசி அவிந்து வரும்பொழுது பால்னுக்குத் தேவையான தெளிவை அள்ளிச் சூடு ஆற்றிப் பருக்கலாம். தினமும் ஒருமுறை இப்படியே பருக்கி ஒரு கிழமை முடிவில் அளவைக்கூட்டலாம். படிப்படியே கூட்டி இரண்டாம் கிழமை இருமேசைக்கரண்டிகளாக்கிவிடலாம். அப்படியே கிழமைக்குக் கிழமை கூட்டி ஒருநேர உணவைப் பாலுக்குப் பதிலாகக் கஞ்சியாக்கிவிடலாம். கஞ்சித்தெளிவில் தொடங்கிப் பின்வடித்த கஞ்சியும் கொடுக்கக்கூடியதாகவிருக்கும். ஏழுமாதங்கள் செல்லவே சோறுகொடுக்கத் தொடங்கலாம். அரிசி நன்கு குழைய அவிதல்வேண்டும். நன்கு வெந்த அந்தச்சோற்றைப் பிசைந்து களிபோலாக்கிப் பாலனுக்குச் சுவைக்கக்கொடுத்தல் வேண்டும். பிளகளொய்த் தொடங்கிப் பின் படிப்படியாகக் கூட்டலாம். ஆரம்

பத்தில் விழுங்கத்தெரியாது நாக்கால் வெளித்தள்ளுவார். நாட்கள்செல்ல விழுங்குவார். ஒருதேக்கரண்டிகொண்ட சோற்றுக்கு மேல் முதற்கிழமை கொடுக்கக் கூடாது. பின்பு கிழமைக்கு ஒரு தேக்கரண்டிவிதம் மாத்திரம் சோற்றின் அளவு அதிகரிக்கப்படல் வேண்டும். ஒருவருடம் செல்லும்வரை கறிகள் சேர்க்கக்கூடாது. பத்துப் பதினொருமாதங்கள் செல்ல வல்லாரை, பொன்னாங்காணி போன்ற கிரைகளை அவித்து அரைத்துச் சிறிது சேர்க்கலாம். ஒரு வருடமுடிவிலும்கூட உறைப்புக் கூடவேகூடாது. பாற்கறிகள் சிறுகச் சேர்த்துவரலாம். இப்படித் தாய்ப்பாலை மறப்பிக்கும் காலத்தில் பராமரிப்போர் பிள்ளையில் ஏற்படும் சிறு மாற்றங்களை யும் மிகக் கவனமாக அவதானித்தல்வேண்டும். பராமரிப்போருக்கு இது ஒரு பெரிய சோதனைக்காலம். வயிற்றூதல், வயிற்றூல் சழிதல், காய்ச்சல் என்பவை புதியதீனை நிறுத்தும்படி விடும் கட்டளைகள். எதற்கும் கட்டளைக் கொடுகள் இல்லை. ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் அதற்கேற்றவாறு கருமங்கள் கையாளப்படல்வேண்டும். எட்டுமாதங்கள் செல்லவே அரைஅவியல் முட்டையின் சிவப்புக்கரு கொடுத்தல் நன்று. படிப்படியேதான் இதுவும் பழக்கப்படல்வேண்டும். முன் ஒரு மிளகளவு சுவைக்கக் கொடுக்கலாம். பின் படிப்படியே கூட்டி ஒருவருட முடிவில் ஒருமுட்டையின் முழு சிவப்புக்கருவும் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும். வெள்ளைக்கருவை விரும்பிப் பெற்றோர் சேர்ப்பதுண்டு. சிவப்புக்கருதான் முட்டையில் விசேடபாகம் என்பதைப் பெரியோர் இன்னும் அறியாதிருக்கிறார்கள். முட்டை இரண்டுநாட்களுக்கு ஒருமுறை கொடுத்தால் பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கேற்ற சத்துப்பொருட்கள் போதுமான அளவு பிள்ளைக்குக் கிடைக்கும்.

தாய்ப்பாலில் தனியேவளர்ந்த பிள்ளைக்குக் காலைமாலை தாய்ப்பாலை நிறுத்திப் பசுப்பால் கொடுக்கலாம். தொடக்கத்தில் காலை உணவைப் பசுப்பாலாக்கலாம். இரண்டு கிழமைகள் கழியவே காலை மாலை இருநேரத்தையும் பசுப்பாலாக்கலாம். தொடக்கத்தில் சரிசம அளவுநீர் பாலுக்குக் கலக்கப்படல்வேண்டும். நாட்கள்செல்ல நீரைப் படிப்படியே குறைக்கலாம். நீர் கலவாது காலகதியில் கொடுக்கக்கூடியதாகவிருக்கும்.

பசுப்பாலில் வளர்ந்த பிள்ளைகளின் பிரதான சாப்பாடு சோறுக மாற்றினாலும் பசுப்பால் எவருக்கும் இன்றியமையாத உணவாகக் கருதப்படல்வேண்டும். பிறந்தநாட் தொடங்கி இறக்கும்வரை நல்ல போசாக்கைக்கொடுக்கும் ஒரு சிறந்த உணவு பசுவின்பாலாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் அரைப்போத்தல் பாலாவது கிட்டிச்

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

யப்பானில் குழந்தைகளுக்குப் பெரும்பாலும் ஆறுமாத முடிவிலேயே சோற்றுணவு கொடுக்கத் தொடங்குகிறார்கள். ரஷ்யியர் ஒருவருடம்வரை தாய் தன்பாலை மகவுக்குக் கொடுப்பதை ஆதரிக்கிறார்கள். முதற்தரமான உடம்புகளையும் மூளைகளையும் உடைய வரீகளன்றோ யப்பானியரும் ருசியரும்?

வெப்பம் கூடிய காலங்களில் பரீமறப்பிக்க எத்தனிக்கக் கூடாது. பிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவு.

24. பிள்ளைக்கு ஏற்படும் நோய்கள்

பாலுட்டிவளர்க்கும் காலத்தில் பாலனுக்குப் பலவித நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. ஒருநோயுமே அணுகாது வளரும் குழந்தை களுமுண்டு. அது பராமரிப்போரின் கவனத்தைப் பொறுத்த தென்றே சொல்லவேண்டும். இருந்தும் வெகுகவனத்துடன் முறைகள் தவறாது வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகளுக்கும் ஏதாவது நோய் வந்து விடுகிறது. பிள்ளை பூப்போன்றது. சிறு கார றும், சொற்ப வெய்யிலும் சற்று வேறு வித்தியாசமுமேபோதும் பூவை வாடவைப்பதற்கு. பெரும்பாலும் உணவும் அதை அண்டி நேரும் கீரணவேறுபாடுகளுமே பிள்ளையின் நோய்களுக்குக் காரண மாயிருக்கும். தாய்ப்பாலைத் தவறவிட்டு வேறு பால்கொண்டு வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகளே கூடியவிகிதம் நோய்வாய்ப்படுகின்றனர். தாயின் கவலையினத்தாலும், ஏன் மிதமிஞ்சிய கவனத்தாலும்கூட நோய்கள் ஏற்படுதலுண்டு. பிள்ளையில் ஏற்படும் சிறு மாறுதல்களையும் கவனத்துக்கு எடுத்தல்வேண்டும். அந்த மாறு தல்கள் என்ன காரணங்களால் ஏற்பட்டனவென்று தாய் ஆராய்ந்து அறிதல்வேண்டும். பிள்ளைவளர்ப்பு ஒரு பெரிய பொறுப்பு. இருந்தும் ஈன்றவளுக்குப் பிள்ளையைப் பொறுத்தளவில் மலையும் மணல் போன்று சிறிதாகத் தென்படும்.

1. வயிற்றால் கழிதல். வாந்தி : இவை பிள்ளைக்குத் தனித் தனியே ஏற்படலாம். அல்லது இரண்டும் ஒருபிள்ளையை ஒரே நேரத்தில் பாதிக்கலாம். நோய்க்கிருமிகள்தான் வருத்தங்களுக்குக் காரணம். இந்தக் கிருமிகள் எப்படிப் பிள்ளையின் உடலிற் சேர்ந்து நிலையைக் குழப்பிக் கலக்கத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன? சுவாசிக்கும் காற்றுமூலம் செல்லலாம். பயன்படுத்தப்படும் துணிமூலம் சேரலாம். பெரியவர்கள் கொஞ்சுவதன்மூலம் கொடுக்கலாம். பருகும் பால்மூலம், நீர்மூலம், ஊண்மூலம் கொண்டு செல்லப்படலாம்; அழுக்கு எங்கு உண்டோ அங்கு நோய்க்கிருமிகளுமுண்டு. அவைகளால் ஏற்படும் நோய்களும் உண்டு. எனவே பிள்ளையுடன் தொடர்புகொள்ளும் இவைகள் ஒவ்வொன்றும் தாயின் கவனத்துக்கும் கட்டுப்பாட்டுக்கும் உள்ளாகவேண்டும்.

கழிதல், வாந்தி ஏற்பட்டதும் பிள்ளை பால்குடிக்க மறுக்கும். வெந்துவெடித்து அழும். முகத்திலும் மாறமுடியாத அமைதியினத்தை அவதானிக்கலாம். வாயாலும், வயிற்றாலும் கழியவே பிள்ளையின் நிறை திடரெனக் குறையும்; காய்ச்சல் இருக்கலாம் அல்லது இல்லாதிருக்கலாம். கழிதல் நீர்த்தன்மையாகப் பயப்படக்கூடிய பெருவாரியாக இருக்கலாம். அல்லது சிறிதுசிறிதாகச் சீதம் சேர்ந்ததாய் இருக்கலாம். இரத்தமும் சேர்ந்துபோதலும் உண்டு.

மலக்கழிவாலும் வாந்தியாலும் பிள்ளை தேகநீரை இழப்பதால் பிள்ளையின் கண்கள் குழிவிழுகின்றன. நீர்விடாய் அதிகரிக்கின்றது. அவாவுடன் ஆசையாய்ப் பிள்ளை நீர்குடிக்கும். குடித்த மறுகணம் வாந்தி எடுக்கும். உதடு, நாக்கு என்பன காய்ந்து போகும்; அடிக்கடி அலறும்; அனுங்கும்; சோர்ந்துகிடக்கும். அல்லது அங்கும் இங்கும் உளலும்.

முதலில் செய்யவேண்டியது வழக்கமான உணவை முற்றாக நிற்பாட்டல். மற்றையது வைத்திய உதவி தேடல், வாந்திகுறையும்வரை உணவு தேவைப்படாது. உடம்பிலிருந்து கழியும் நீரையும் உப்புச்சத்துக்களையும் நாம் திருப்பிப் பிள்ளைக்குக் கொடுத்தல்வேண்டும். 'குளோரைட்ஸ்' (Chlorides), 'காபனேட்ஸ்' (Carbonates) தான் அந்த உப்புக்கள். இவைகளை உணவுகளில் இருந்து உடம்புபெற்று வளருகின்றது. இவைகள் உடம்பில் குறைந்தால் அபாயமே; இதை நிவர்த்திக்கச் சுத்தமான கறியுப்பு ஒரு தேக்கரண்டி, அதேயளவு அப்பச்சோடா (Sodium bicarbonate) இரண்டையும் இரண்டுபோத்தல்கொண்ட கொதித்தாறிய நீரில் கலந்து அடிக்கடி சிறிதுசிறிதாகக் கொடுக்கலாம். எவ்வளவும் தாகம் தணியும்வரை கொடுக்கலாம்; தாகம் இருக்கும்; பிள்ளை

யும் ஆவலாய்க் குடிக்கும்; 'லேற்றன்' (Lytren) பாக்கற்கணக்கில் வாங்கலாம். இது மேற்சொன்ன உப்புக்களையே கொண்டது. ஒருபாக்கற் தூள் ஒருபோத்தல் (24 அவு) ஆறிய நீரில் கலக்கப் போதுமானது. வசதியுள்ளவர்கள் இதைக்கலந்து கொடுக்கலாம்; இவை இரண்டையும் தவிர்த்து இளநீரைக் கொடுக்கலாம். இந்த மூன்றில் ஒன்றையே கொடுத்தல்வேண்டும். வாந்தி நின்றதும் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். கொடுக்கும் நேரத்தை மாத்திரம் குறைத்துக்கொடுத்தல்வேண்டும். முதல்முறை ஆறுதலாய் 120 எண்ணும்வரை மாத்திரம் முலை வாயில்விடப்படவேண்டும். அப்படியே மணித்தியாலத்துக்கொருமுறை மூன்றுமுறைகள் கொடுத்துப் பின்பு 300 எண்ணும்வரை முலையை உமியவிடலாம். இப்படி இரண்டுமணித்தியாலத்துக்கு ஒருமுறையாய்க் கொடுத்துப் படிப்படியே அதிகரித்து வழமையான முறைகளுக்குக் கொண்டுவரலாம். புட்டிப்பாலில் வளரும் பிள்ளைகளுக்கு வழமையாகக் கொடுக்கும் கணக்கில் மூன்றுபங்கு நீர் கூடக்கலந்து கொடுத்தல்வேண்டும். வழமையான அளவு மாவில் ஆறில் ஒருபங்கு மாத்திரமே கொடுத்தல்வேண்டும். அப்படியே மணித்தியாலத்துக்கு ஒருமுறை மூன்று தடவைகள் கொடுத்துப் பின் அளவை நாலிலொருபங்குக்குக் கூட்டி இரண்டுமணித்தியாலத்துக்கு ஒருமுறையாக மூன்றுமுறைகள் கொடுத்துப் பின் படிப்படியே கூட்டிச் சாதாரணமாகக் கொடுக்கும் அளவுக்கும் முறைகளுக்கும் கொண்டுவரலாம். வழமையான உணவு ஜீரணிக்கமாட்டாதாகையால் உணவு குறைதல்வேண்டும்; முதல்முறையே வயிறுநிரம்பக் கொடுத்தால் இரைப்பை ஏற்காது வெளியில்தள்ள எத்தனிக்கும். இந்த நடவடிக்கைகள்மூலம் வயிற்றுப்போக்கையும் வாந்தியையும் கட்டுப்படுத்திவிடலாம். வைத்திய உதவி கிடைக்கும்வரை இவைகளைச் செய்யலாம். செய்தவைகள் அவ்வளவையும் வைத்தியருக்குச் சொல்லிவிடலாம். வழமையான சாப்பாட்டை இரண்டு மூன்றுநேரம் நிற்பாட்டவே நோய் சுகமாய்ப்போதலும் உண்டு. இல்லாது நீடித்தால் மருத்துவரின் புத்திமதிகளை ஏற்று அவர்தரும் ஓடாதங்களையும் கொடுத்தல்வேண்டும்.

மருந்துகள் பலப்பல விதம்விதமாய் இந்த நோய்களுக்குண்டு; எனவே இப்போ இந்த நோய்களால் குழந்தைகள் இறப்பது மிகவும் குறைவு. ஆனால் நோய் ஆபத்தானது என்பது எங்கள் மனதை விட்டு அகலக்கூடாது. சொற்பநேரத்திலேயே சில பிள்ளைகள் ஆபத்துக்குள்ளாகக்கூடும். பங்குனி வெய்யிலில் பிடுங்கிப்போடப்பட்ட பூப்போன்று பிள்ளை திடீரென வாடி மடிதல்கூடும். "கை

மருந்துகள் ” எதுவும் குழந்தைகள் விஷயத்தில் கையாளக்கூடாது. வைத்தியரையே, தேவை எதுவென்பதை நிச்சயிக்க விட்டுவிடல் வேண்டும்.

2. மலச்சிக்கல் : மலக்கட்டுப்பாடு பிள்ளைகளை அடிக்கடி பாதிக்கும் ஒருநோய். தாயே இதற்குப் பெரும்பாலும் காரணமாயிருப்பார். தாய்மூலமே பால்வழியாய் பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கேற்ற பொருட்களெல்லாம், சுகத்துக்கேற்ற சத்துகளெல்லாம் பிள்ளையைச் சேருகின்றன. தாய் தன் ஆகாரத்தில் போதிய பழவர்க்கங்களும், தாவர வர்க்கங்களும் சேர்த்துக்கொள்ளல்வேண்டும், இல்லையேல் தாய்க்கு மாத்திரமன்றிச் சேய்க்கும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். மற்றையது பாலனுக்குப் பால்கொடுக்க ஒருமணித்தியாலத்துக்குமுன் கொதித்தாறிய நீர் ஒருபேணி தாய் குடித்தல் வேண்டும். இது பாற்பெருக்கத்தைக் கூட்டும், பிள்ளையின் மலச்சிக்கலையும் குறைக்க ஏதுவாகும்.

குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாக மூன்று நாலுமுறைகள் வயிற்றால் கழியும். ஒருமுறை மட்டும் வயிற்றால் கழிந்து சுகமேவளரும் குழந்தைகளும் உண்டு. ஒன்றைவிட்டு ஒருநாள் வயிற்றால் கழிந்து பிணியால் பீடிக்கப்படாமல் வளரும் பிள்ளைகளும் உண்டு. இத்தனைமுறைதான் மலங்கழிக்கவேண்டுமென்று ஒரு நியதியில்லை. தினமும் சழிந்தால் தாய்க்கு ஒரு மனச்சாந்தி உண்டுதான். தவறி ஒருநாள் போகாதிருந்தால் பிள்ளையின் நிலையைக் கவனிக்கவேண்டும்; வயிறுதாவிட்டால், சோர்ந்து சினுங்காமல், வழக்கமான தந்திரங்களிலும், வீளையாட்டுகளிலும் ஈடுபட்டால் தாய் தலையை உடைக்கவேண்டியதேயில்லை. ஒருநேரப்பாலை நிறுத்தி அந்த இடத்துக்குக் கொதித்து ஆறிய நீரைமாத்திரம் கொடுத்தல்வேண்டும். எடுத்தவுடன் பேதிகொடுக்கும் பழக்கம் தீங்குநிறைந்தது. குடல் பெலவீனமடையும். நாட்கள்செல்லத் தானே இயங்கும் சக்தி போய் மருந்தில்லாமல் மலம் வெளிவர மறுப்பதை நாம் பார்க்கலாம். “ நெஞ்சில் கரகரக்கும் சளியை வெளிப்போக்கவேண்டும்; பிள்ளைக்குப் பேதி தாருங்கள் ” என்று கேட்டுவரும் தாய்மாரும் உளர்! நெஞ்சில் இருக்கும் சளி வயிற்றால் எப்படிப்போகும்? அதனைப் பிள்ளை முன்னிழுங்கவன்றோ வேண்டும்?

மற்றையது ஐந்துமாதங்கள் சென்ற குழந்தைக்கு வாழைப் பழம் அல்லது பப்பாசிப்பழம் கொடுக்கலாம்; அவைகளில் நல்வளர்ச்சிக்கேற்ற சேவசத்துக்கள் உண்டு. அத்துடன் மலத்தையும் தினமும் கழியச் செய்யும். தொடக்கத்தில் ஒருதேக்கரண்டிகொண்ட பழம் மாத்திரம் தினமும் கொடுத்தல்வேண்டும். கிழமைக்கு ஒருமுறையாக ஒவ்வொரு தேக்கரண்டி கூட்டிவரலாம். குழந்தை

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

3. வயிறுதல் : இது பெரும்பாலும் உணவுப்பிழையாலேயே உண்டாகிறது. பாலில் நோய்க்கிருமிகள் சுத்தக்குறைவால் சேர்ந்து சீரணக்குறைவை ஏற்படுத்துகின்றன. மற்றையது அந்தச் சூப்பி. அது ஒரு சர்த்தானின் கண்டுபிடிப்பென்றே சொல்லுதல்வேண்டும். அதை உமிய வெறும் காற்றே வயிற்றுட் சென்று வயிறு ஊதுகிறது. அதேபோன்று தாய்ப்பால் குறைந்த தாயின் முலையை உமியும் பாலனும் காற்றையே உமிந்து வயிறுதி ஏமாற்றமடைகின்றன. பாற்போத்தலில் மாட்டப்பெற்ற முலையின் கண் சிறிதாயிருக்க வலிந்து உமியும் குழந்தையும் சிறிது பாலுடன் காற்றை உட் கொள்கின்றது. பிள்ளையை நேராகநிறுத்தி இருத்துவதினால் அல்லது தாயின் நெஞ்சில் பிள்ளையின் வயிறு அண்டச்சாற்றி முதுகில் மெல்ல மூன்று நான்குமுறைகள் தட்டுவதினால் உமிந்த காற்றைப் பின்பும் வெளிக்காட்டமுடியும். சீரணக்குறைவால் ஏற்பட்ட வயிற்றுதலை மாற்ற ஒருமுறை அல்லது இரண்டுமுறை வழக்கமாய்க் கொடுக்கும் பாலை நிற்பாட்டிக் கொதித்து ஆறிய நீரை உணவு நேரங்களில் கொடுத்தல்வேண்டும். இரண்டுவிருள்களால் எடுக்கக் கூடிய சோடாத்தானை இந்நீருக்குச் சேர்ப்பதால் (Pinch of Sodium Bicarbonate) நன்மைபெறலாம்.

4. வாய்ப்புண்கள் : இவை பிள்ளையின் வாயின் உட்புறமெங்கும் வெள்ளைப் புள்ளிகளாய்த் தோற்றும். புள்ளிகளைச் சுற்றிவரத் தசை, கோபத்தோற்றமாய் கொவ்வம்பழம்போல் சிவந்திருக்கும். அல்லது முழுவாயும் அவிந்து ஒரே புண்ணாயிருத்தல்கூடும் அப்படி நேரும்போது பாலன் பாலை உமிந்துவிழுங்க இயலாது கஷ்டப்படுவான். பிறபால்கொண்டு வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகளிலேயே பெரும்பாலும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. ஆகாரக்குறைவு, ஆகாரத்தில் சீவசத்துக்கள் குறைவு, சுத்தமின்மை ஆகிய இவைகளே வாய்புண்படுதலுக்குக் காரணங்கள். அவைகளை நிவர்த்திசெய்யப் புண்கள் தானேமாறுவதைக் காணலாம். உடன் சிகிச்சையாகத் தேன் அல்லது கிளிசரீன் (Glycerine) மூன்றுநான்குமுறைகள் தடவிவரலாம்; துடைத்தல் கூடாது.

5. வலிப்பு : சடுதியாய் வலிப்புப் பிள்ளைகளில் ஏற்படுதல் கூடும். விளையாட்டில் கவனம் செலுத்திய பிள்ளை மறுகணம் அறிவில்லாது பற்கள்கிட்ட வெள்ளைமுழிபிரள, உடம்பு பின்புறம்வளைய, கைகால்கள் தடிபோல் நீட்டிக்குலுங்க, வாயால் நுரைவழிய, அவஸப்படுகின்றது. இது சிலநிமிடங்கள் நிகழும்; பின் சோர்ந்து

அரைக்கண் மூடியபடி கிடக்கும். அப்படியன்றி மணித்தியாலக் கணக்காக ஓயாது வலிக்கவும் கூடும். வலித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது ஏதேனும் பருக்க எத்தனித்தல் கூடவேகூடாது. வைத்திய உதவிபெறும்வரை கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகள் எடுத்தல் வேண்டும். படுக்கையில், தலையை ஒருபுறம் சரித்து வளர்த்திவிடல் வேண்டும். இறுக்கமான உடைகளை அகற்றிவிடல்வேண்டும். நாக் குப் பற்களுக்கிடையில் அகப்பட்டுக் கடிபடாதிருக்க கரண்டிக் காம்பில் துணியைச் சுற்றிப் பல்வரிசைகளுக்கிடையில் ஒருபக்கமாகச் செருகுதல்வேண்டும். கரண்டிக்காம்பு போன்ற பெலமான பொருட்கள் எதையும் பயன்படுத்தலாம். இச்செய்கை வாயைத் திறந்தபடியே வைத்திருப்பதால் மூச்சும் திணறமாட்டாது. 'ஓடிக்கலனுக்கு' ஓடித்திரியவேண்டாம். கிணற்றுநீர்போதும். 'ஓடிக் கலோன்' கிட்ட இருந்தால் நீருடன்கலந்து தலையை நன்கு நனைத்தல்வேண்டும். பெரும்பாலும் காய்ச்சல்கூடியே குழந்தைகளில் வலிப்பு ஏற்படுகிறது, கடும்காய்ச்சலிருந்தால் தேகம் முழுவதையும் ஈரத்துணிகொண்டு துடைத்துவிடலாம். இச்செய்கையால் நன்மையேயன்றித் தீமையொன்றுமே நேராது. அஜீரணம் வலிப்புக்கு மற்றொரு காரணமாகையால் வயிற்றுற் போகச்செய்வது நன்று. சவர்க்காரத்தைக் கூராகவெட்டி நீரில் அல்லது எண்ணெயில் தோய்த்து ஆசனவழியே செலுத்த மலம்கழியும். 'கிளிசரீன் சப்போ சிற்றறி' கிடைக்குமாயின் சவர்க்காரத்துக்குப் பதிலாக அதைப் பயன்படுத்தலாம். வைத்தியர் வந்ததும் வலிப்பின் காரணத்தை அறிந்து ஏற்ற மருந்துகள் கொடுப்பார். நரம்புகள் சாந்தியடைய மருந்துகளும் சேர்க்கப்படுமாகையால் பிள்ளை நன்கு நித்திரைசெய்யும். குழப்பாமல் உறங்கவிட்டுவிடுதல் வேண்டும். காய்ச்சல் காரணமாயின் 'டிஸ்பிரின்', 'அஸ்பிரின்; பரசற்றமோல் (பனடோல்) எதுவும் ($\frac{1}{2}$) காற்குளிகை கொடுக்கலாம். கொடுத்த நேரத்தைக் குறித்துவைத்து வைத்தியனுக்குக் காட்டுதல்வேண்டும்.

அஸ்பிரின், டிஸ்பிரின் திரும்பத் திரும்பக்கொடுத்தல் கூடாது. இவை கிரூர்களின் இரைப்பையைப் புண்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்தன. பரசற்றமோலில் அக்குணமில்லை. பரசற்றமோலெனிலும் பனடோலெனிலும் ஒன்றே. ஒருமருந்தை எத்தனை மருந்து தயாரிக்கும் கொம்பனிகளுண்டு அத்தனை பெயர்களில் விடைப்படுத்து கிரூர்கள். ஒன்று குளிகையாயிருக்கும்; மற்றையது கூட்டில் அடைத்திருக்கும்; பலவர்ணங்களிலும் இருக்கும். ஆனால் மருந்து ஒன்றே. ஏமாற்றுப்படுபவர்கள் நோயாளிகளே. விதம்விதமான பெயர்கள் சூட்டப்பட்டாலும் மிகச் சிறிய எழுத்தில் ஓர்மூலையில் உண்மை மருந்துப் பெயருமிருக்கும். வைத்தியரும் இந்த ஏமாற்றுவித்தைகளுக்கு உடந்தையாயிருக்கிறார்களென்பதை மறுக்கமுடியாது.

அப்பப்பா ! ஒரேமருந்து !! ஒன்று பத்துச்சதமாயிருக்கும்; மற்றையது ஒருரூபா ஐம்பதுசதமாயிருக்கும் ! இப்படிப் பலபெயரில் பல மருந்துகள் பரப்பப்பட்டு வருகின்றன. ஏழையின் பணத்தைச் சூறையாட நாங்கனும் உதவுகின்றோம். வெட்கம் ! 'காசாசை வெட்க மறியாது' என்று அன்று ஒருவர் சொன்ன முதுமொழி ஞாபகத்துக்கு வருகிறது. கூடியவிலை மருந்துகள் செய்கைநுணுக்கத்தால் கூடிய நன்மையைச் செய்கின்றனவோ என்றால் அதுதான் இல்லை என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்களும், அறிஞர்களும்.

6. காய்ச்சல். இருமல், தடிமன் : பிள்ளை கருப்பையிலிருக்கும் காலத்தில் சுவாசத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட அவயவங்கள் யாவும் நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் ஒன்றுமே இல்லாதிருக்கின்றன. பிறக்கும்பொழுது தாயின் உடம்பிலிருந்தும், பிறந்தபின் சுற்றுப்புறங்களிலிருந்தும் நோய்க்கிருமிகள் சேயைச் சேர்கின்றன. இந்தக் கிருமிகள் பலப்பல. புதியபுதிய கிருமிகளை ஆராய்ச்சியாளர்கள் தினமும் கண்டுபிடிக்கிறார்கள் போன்று தோன்றுகிறது. பிறந்தநாள் தொடங்கி இறக்கும்வரை இந்த நோய்க்கிருமிகளுடனும் அவற்றுக்கு இடையிலும் நாம் வாழ்கின்றோம். எங்களுக்கும் இவைக்கும் இடையில் நித்திய யுத்தம் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. எங்கள் தோல்வியின் அடையாளமே காய்ச்சல். தோல்விகண்ட பிள்ளையில் காய்ச்சல், இருமல், தடிமன் தென்படும். மருத்துவர் உதவியைச் சுணக்கமின்றித் தேடல்வேண்டும். கொத்தமல்லி அவித்த நீர் கொடுக்கலாம். 'பனடோல்', 'டிஸ்பிரின்', அஸ்பிரின்போன்ற மருந்துகள் காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தக் கொடுக்கலாம். மருத்துவர் வரும்வரை. ஒருவயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு ($\frac{1}{4}$) நாலில் ஒருபங்கு குளிகைபோதுமானது. காய்ச்சல் கூடினால் பச்சிளங் குழந்தைகளில் வலிப்பேற்படும், மேற்படி மருந்துகளைக் கொடுப்பதனால் அதைத் தடுப்பவர்களாவோம். குழந்தையின் தலையையும் குளிர்த்த நீரால் நன்கு தோய்த்துக்கொள்ளவும். பனிக்கட்டியையே (Ice Bag) தலையில்வைக்கலாம். 'குளிராக்கும்' என்ற பயமேவேண்டாம். நீரைத் தலையில் தேய்க்கக்கூடாது. அழுகையை ஆற்றக் குலுக்கவும்கூடாது.

25. பிறவியில் ஏற்படும் குறைகள்

1. மேல் உதடு முரகடன்கேர்ந்து பிளவுபட்டிருத்தல் (Hare Lip and Cleft Palate) : மேல் உதடுமாத்திரம் பிளவுபட்டிருக்கலாம். அன்றி உதடும் மேல்வாயும் கேர்ந்து வெட்டுண்டதுபோன்று பிளவுபட்டிருக்கலாம். கிட்டத்தட்ட எண்ணூறு பிள்ளைகளுக்கு ஒன்றாக இந்தக்குறை நேருகின்றது என்று மேல்நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகின்றனர். பத்துவருட காலம்போல் தொடர்ந்து எம்முடைய கண்காணிப்பில் மூன்று பிரசவசாலைகள் மூன்று வேற்றிடங்களில்

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

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

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

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

இரத்தாசய கோளாறுகள், நீர்நிறைந்த பருத்த தலைகள், இடுப் பெலும்புகள்விலகி வளர்தல், இலட்சக்கணக்கில் திணும் விழுங்கப்படும் சலிசிலேற் (Salicylates) குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 'அஸ் பிரின்' போன்ற குளிகைகள் கர்ப்பந்தரித்த மூன்றுமாதங்களுள் விழுங்கினால் இக்குறைகளைக் கொண்டுவரக்கூடும் (Prescribers' Journal December 73). எனவே எந்த மருந்தையும் கர்ப்பவதிகளுக்கு எக்காலத்தில் கொடுக்கினும் சந்தேகமனத்துடன் நோக்க வேண்டுமென்று பிரபல பிரிட்டிஸ் நிபுணர்கள் இந்நூலில் எழுதுகிறார்கள்.

26. யார் இந்தப் பிள்ளை ?

பாகற்கொட்டையை நட்டுச் சுரைக்காயை அறுவடை செய்ய முடியுமா? முடியவே முடியாது. பாகற்கொட்டை பாகலாயே முளைத்துப் பாகற்காயையே தரும், ஆனால் விதை நாட்டப் பெற்ற மண்ணின் பண்பினைப் பொறுத்தும், போடப்படும் உரத்தைப்பொறுத்தும், வார்க்கப்படும் நீரின் குறைவு நிறைவைப் பொறுத்தும், நோயினின்றும் காக்கப்படும் திறனைப்பொறுத்தும் கொடிச்செழிப்பும் கொடைச்சிறப்புமிருக்கும். எப்படியாயினும் கிடைப்பது கடைசியிற் பாகற்காயே. இந்தநியதி மனிதனைப் பொறுத்தளவில் எப்படி நிகழ்கின்றது? மனிதர் மாட்டை ஈணுவ தில்லைத்தான். இருந்தும் பிள்ளைகளின் வேற்றுமைகள் பலப்பல வழியால் பிள்ளையை அடைகின்றன. பெண் வெறும் நிலம்போன்றவளல்ல, விதையிலும் அவளுக்கு ஒரு பங்கு இருக்கின்றது; பெண்ணில் உண்டாகும் முட்டை பிள்ளையின் உற்பத்திக்கு இன்றியமையாதது. அதேபோன்று ஆண்கொடுக்கும் ஆண்கிருமியும் பிள்ளை உற்பத்திக்குத் தேவையே. இவையிரண்டும் பின்னிப்பிணைவதாலேயே பிள்ளையென்ற உருவம் உண்டாகிறது. எனவே ஒரு குழந்தையின் உற்பத்திக்கு ஆண்பெண் சேர்க்கையும், அதேபோன்று பின்பெண்தரையில் பெண்முட்டையுடன் ஆண்கிருமி சந்திப்பும் இன்றியமையாததாகின்றது; மனித இனத்தை (மிருகவர்க்கம்)ப் பொறுத்தளவில் விதை ஒன்றல்ல இரண்டென்றே சொல்லுதல்வேண்டும். பிள்ளையின் ஒருபாதி தாய், மற்றப்பாதி தந்தை என்றும் சொல்லலாம்; அதுமட்டுமல்லத் தந்தையின் மூதாதைகளையும் தாயின் மூதாதைகளையும் இந்தப்பிள்ளையில் காணலாம். அதெப்படி? உலகத்திலுள்ள கணக்கற்ற மானிடருள் ஒத்தவளர்ச்சியும், ஒத்த பருமனும், ஒத்தபார்வையும், ஒத்தபான்மையுமுடைய இருவரைக் காணவேகிடையாது.

தோல் அழகு, விழிவனப்பு, சிகைச்சிறப்பு, உடல் உயரம், பருமன் எல்லாம் பெற்றோர், பெற்றோரின் பெற்றோர், அவர்களின் பெற்றோர் ஏன் முன்னோர் எல்லோரிடமுமிருந்து பெற்றோம்: தந்தையும் அவரின் முன்னோர்களும், தாயும் தாயின் முன்னோர்களும் ஆகிய எல்லோருமே எங்கள் தோற்றத்துக்கும் ஆற்றலுக்கும் பொறுப்பாயிருக்கிறார்கள், கற்றுத்தேறிய தந்தைக்கு மூடப்பிள்ளை பிறக்கிறது. அழகுவழியும் தாய்க்குச் சாதாரண தோற்றமுள்ள பிள்ளை பிறக்கிறது. நெட்டைத் தந்தைக்குக் கட்டைக்குழந்தை பிறக்கிறது. இவைகளெல்லாம் எப்படித்தான் ஏற்படுகின்றன? இதுவோர் தனிக்கதை — தனிப்படிப்பு.

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

தேகவனப்பு: தேகவனப்பைக் கொண்டுசெல்லும் ஜீன் ஆணிலுமுண்டு; பெண்ணிலுமுண்டு. இந்த ஒரே இன ஜீன்கள் இரண்டும் ஒன்றாகச் சேர்ந்துகொள்ளும். சேர்ந்தபின் எந்தத் தன்மைவலிமை கூடுகிறதோ அந்தத் தன்மைதான் பிள்ளையில் பிரதிபலிக்கும். தாயின்வனப்பைக் கொண்டுசெல்லும் ஜீனின் ஆற்றல் கூடிய தாயிருந்தால் தாயின் வனப்பையே பெரிதும் பிள்ளையில் காணலாம். தகப்பனின் முன்னோரின் தன்மைகளும் இந்த ஜீன்களில் தலைமுறை தலைமுறையாகக் கொண்டுசெல்லப்படுகின்றன. எனவே அத்தன்மைகளில் எதுவும் பிள்ளையில் தோன்றக்கூடும்; பிள்ளையின் தோற்றம் அதிர்ஷ்டத்தையும் பொறுத்ததே. தாயின் தலையிர்கறுத்துக் கவர்ச்சிகரமானதென்றும் தகப்பனுடையது செந்நிறம் உடையதென்றும் வைத்துக்கொள்ளுவோம்; அதனால் என்ன சம்பவிக்கின்றது? மயிரின் குணத்தைக் கொண்டுசெல்லும் இருபக்கத்து இருஜீன்களும் ஒன்றுசேருகின்றன. சேர்ந்தபின் தராக எந்தப்பக்கம் தாக்குகின்றதோ, எந்தப்பக்க ஆற்றல் வலுப்படுகின்றதோ அந்த ஆற்றல் பிள்ளையின் மயிரில் பிரதிபலிப்பதைக் காணலாம்; தந்தையின் அணு வலுக்கூடியதாயிருந்தால் பிள்ளையின் மயிர் செந்நிறமாகவே இருக்கும். இனத்தைப் பெருக்கும் காலம் இந்தப்பிள்ளைக்கு வரும்பொழுது தான்கொடுக்கும் ஜீன்மூலம் தகப்பனின் செந்நிறத் தன்மையை மாத்திரமன்றித் தோற்று ஒதுங்கிக் கிடக்கும் தாயின் கருநிறத்தன்மையையும் சேர்த்துக் கொடுக்கின்றது. இந்தப்பிள்ளை வளர்ந்து வரிக்கும்பெண்ணும், அப்படியே இருதன்மைகளைப் பெற்றிருந்தால், இரு தன்மைகளையும் அல்லது பெற்றோர் இரத்த உறவினர்களையே (ஒன்றுக்குள் ஒன்று) விவாகம் செய்துவந்த தன்மையால் ஒருதன்மையான ஜீன்மாத்திரம் இருந்தால் அந்த ஒருஜீனையும் மாத்திரம் குழந்தை வைத்திருக்கும்.

அது எப்படி நேர்ந்தாலும் சேரும்காலம் வரும்பொழுது இனம் இனத்தைச் சேர்ந்துவிடும். பின்பு கூட்டல் கழித்தல்தான் நடக்கிறது. கூட்டும்பொழுது பெண்கொண்டுவரும் கறுப்புத் தன்மையையும் ஆண்கொடுத்த கறுப்புத்தன்மையையும் சேர்க்க இருபக்கத்தாலும் சேரும் சிகப்புத்தன்மையிலும் பெலன் கூடு மாயிருந்தாற் பிள்ளை தன்பாட்டியின் அழகுபொருந்திய கார்மேகம்போன்ற சிகையைப் பெறுகின்றது. அப்படியே கண்களின் தன்மையும் அவயவ விகாரங்களும், தேகதோற்ற வேறுபாடுகளும் சந்ததி சந்ததியாய் ஜீன்கள்மூலம் கொண்டுசெல்லப்படுகின்றன. தோற்றம் மாத்திரமல்ல நடைவேற்றுமைகள், பேச்சுத் தன்மைகள், சிரிப்பின் பேதங்கள், மற்றும் ஒவ்வொரு குணதீசயங்களும் மூதாதைகளிலிருந்து பிள்ளை பெறுகின்றது. சிலபோது அவை பெலன்கெட்டவையாய் மறைபொருள்களாயிருந்து காலம்செல்லச் சக்திகூடி மூன்று நாலு தலைமுறைகளின் பின்பும் வெளியாவதுண்டு. பொதுவாகப் புலமைவாய்ந்த பெற்றோர்களுக்குப் புலமையுடைய பிள்ளைகளே பிறக்கும். பெற்றோரின் புலமையை அப்படியே அவர்கள் பள்ளிசெல்லாது காட்டுவரென்பதல்ல. இலகுவில் கிரகிக்கக்கூடிய ஆற்றல் உள்ளவராயிருப்பார்கள். சங்கீத ஆற்றல் அப்படியே குடும்பத்தில் செறிந்து தகப்பன் பிள்ளைக்குச் சந்ததியாகவே கொடுப்பதைக் காணலாம் என்றாலும், இவை கட்டாயமாக நடக்க வேண்டியதல்ல. சிலவேளைகளில் நல்ல புலமைவாய்ந்த பெற்றோருக்கு அறிவிலிக் குழந்தை பிறக்கவும்கூடும். சங்கீதக் குடும்பத்தில் கழுதைக்குரல் ஒன்று எழுதல்கூடும். மனிதனுக்குப் பெலனின்ம ஏற்படுதல்போன்று ஜீன்களிலும் சக்தியின்மை ஏற்பட்டு அந்தக் குறிக்கப்பட்ட சக்திகளைப் பிள்ளையில் பிரதிபலிக்கச் செய்யாதிருத்தல்கூடும். கைகால் முடமுள்ள தாய்க்கு அல்லது தந்தைக்கு முடமில்லாப் பிள்ளைகள் பிறக்கின்றன. பெற்றோர் இருவருமே குருடராய் இருக்கப் பிள்ளைகள் நல்ல பார்வை உள்ளவர்களாகப் பிறக்கின்றனர். இந்தக் குறைகளைக் கொண்டுசெல்லும் ஜீன்கள் அதிர்ஷ்டவசமாகத் தாமே பெலயினராகித் தம் தொழிலைச் செய்யாதுவிடுகின்றன. அதேபோல் பெற்றோரின் நிறைவுகளும், கொண்டு செல்லும் ஜீன்களின் பெலனினத்தால் பிள்ளைகளில் தோற்றப்படாதிருத்தல்கூடும்.

எங்களுக்கு ஏற்படும் காயங்கள், நோய்கள் மன அதிர்ச்சிகள் இவையெல்லாம் எங்களிலிருக்கும் ஜீன்குடும்பத்தைப் பாதிக்க மாட்டா. ஆனால் திரும்பத் திரும்ப எடுக்கும் எக்ஸ்ரே (X'ray) அணுக்குண்கள் வெடிப்பதால் வெளிவரும் கதிரியக்கப்பொருட்களின் தாக்கம் (Radioactive fall out) 'தலோடமைட்' போன்ற

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

தாயாகும்பெண் 'குங்குமப்பூ' அருந்திவரின் பிள்ளை செவ்விளநீர் நிறத்தைப்பெறும் என்று நினைப்பது தவறு; அதற்கு ஆதாரமுமே இல்லை. ஜீன்களன்றி மற்றெதுவுமே நிறத்தை மாற்றவல்லனவல்ல, "அப்பீல்" அவைகளுக்கே அனுப்பப்படல்வேண்டும்!

27. தேர்ந்தெடுக்கும் திருமணம்

நெருங்கிய உறவினர் இருவர் திருமணஞ்செய்தல் கூடாது. குடும்பக்குறைவுகள் பெலப்பட்டுக் கூடிக்கொண்டேபோகும். நிறைவுகள் நிறைந்துவழியவும்கூடும். மணமுடிக்குமுன் மணமக்களின் தாய்தந்தையர், அவர்களின் மூதாதையர்களிலுள்ள குறைவு நிறைவுகளைக் கவனித்தல்வேண்டும். அழகு, ஆற்றல், உயரம், குணம் ஆகிய இவைகளெல்லாமே பெருமளவு பிள்ளைகளில் பிரதிபலிக்கின்றன; இந்த விதைகள், விழுந்த நிலத்தைப் பொறுத்து, வசிக்கும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து, வாய்க்கும் சிநேகிதரைப் பொறுத்து, வழிகாட்டும் பெற்றோர் பெரியோரைப் பொறுத்து ஓங்கிவளர்ந்து உச்சத்தை அடையும். அதிர்ஷ்டத்தைப் பொறுத்து வாய்ப்புகள் சூழ்நிலைகள் ஏற்படும். முடிபுகளும் அவைக்கேற்ற தாயிருக்கும். எப்படியெனினும் அத்திபாரம் நாங்கள் போடக்கூடியதாயிருப்பது தெளிவு. எனவே ஒருகுணத்தில் குறைவு ஒரு குடும்பத்தில் காணப்பட்டால் அந்தக் குடும்பயுவனோ யுவதியோ அந்தக்குணத்தில் நிறைவுடைய இன்னொரு குடும்பத்திலேயே தனக்குத் துணைவன் துணைவியைத் தேடல்வேண்டும்; அப்படிச்செய்யும் பொழுது பிள்ளைகளில் அந்தக்குறைவு இல்லாதுபோக வழியுண்டு. பிள்ளையின் அதிர்ஷ்டத்தைப் பொறுத்து எந்த ஜீன் வெற்றியடை

கிறதோ அதன்குணம் வெரியாகிறது. இருந்தும் நாலுபிள்ளைகள் பிறந்தால் நாலும் 'நிறைவு' உடையதாயிராதுவிடினும் இரண்டாவது நாம்விரும்பும் நிறைவு பெற்றிருக்கும். பயித்தியம் ஒரு குடும்பத்தில் பரவலாய் இருந்தால் அந்தக் குடும்பத்தில் ஒருவரை வரிக்க நாம் தயங்கவேண்டும். அப்படியே மற்றைய குணக்கேடுகளையும் மனதில்கொணர்ந்து சிந்தித்து வைத்தியருடன் ஆலோசித்துப் பின் நிச்சயித்தல்வேண்டும்.

பாலியத் திருமணம் உகந்ததல்ல. பிள்ளைகள் பெலவீனர்களாவர். தாயும் திடம்கெட்டு இளம்வயதிலேயே முதுமையடைவாள். பெண்களைப் பொறுத்தவரை 20 — 30 வயதுவரை முதற்பிள்ளைப்பெறச் சிறந்தகாலம். வயது செல்லச்செல்லத் தசைநார்களில் நீண்டுசுருங்கும் தன்மைகள் குறைகின்றன. எனவே 30 வயதுக்குப் பிந்தினால் பேற்றுக் கஷ்டங்கள் ஏற்படக்கூடும். காலத்துக்கு முதற்பிள்ளை பெற்றுவிட்டால் தசைநார்கள் பழக்கப்பட்டுப் பின் இயற்கையாகவே நீண்டுசுருங்கும் இயங்கும் தன்மையை எய்தும்; ஆண்கள் 25 வயதுக்குப்பின் வரிக்கலாம்.

28. கர்ப்பமும் நீரழிவும்

நீர் அழிவு (Diabetes) ஒரு மாற்றக்கூடிய வருத்தமல்ல; பயன்படுத்தும் மருந்துகள்மூலமும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டு மூலமும் நோயின் போக்கைக் குறைத்துச் சீவியகாலத்தை நீடிக்கலாம். நீரழிவுள்ள பெண் கர்ப்பவதியானால் அவர் விசேஷ கவனத்துக்குள்ளாகவேண்டும். அப்படி விசேஷ வைத்திய கவனத்திலிருந்தால் அபாயம் எதுவும் ஏற்படாது பிள்ளையைப் பெற்றெடுப்பார். நிறைமாதம் சென்று பெறுவது குறைவாகவிருக்கும். பிள்ளைகளும் மற்றைய பிள்ளைகளிலும்பார்க்கச் சக்திகுறைந்தவர்களாயே இருப்பார்கள். இளம்வயதிலேயே அந்த ரோகத்துக்கு ஆளாகிவிடுவார்கள். எனவே நீரழிவுள்ளவர்கள் திருமணஞ்செய்து இனத்தைப் பெருக்குவதால் நாட்டில் நீர் அழிவு நோயுள்ளவர்களைப் பெருக்குபவர்களாவார்கள்.

29. கர்ப்பமும் சயரோகமும்

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

குறைந்து நோய்கூட ஏதுவாகும். பிறக்கும் பிள்ளையும் தேய்ந்து சக்தியற்றதாய் விளங்கும். அத்துடன்ல்லாது பிறந்தாலும் தாயினின்று பிரிக்கப்படாவிடின் சயரோகத்தால் பாதிக்கப்பட்டு இறக்கும். சயரோகம் சிகவைச் சிகப்பையிலிருக்கும்போது பாதிப்பதில்லை. சயரோகத்தால் பாதிக்கப்படுவோர் கல்யாணத்தைப் பின்போடு தல்வேண்டும். குணமடைய அதற்கென இருக்கும் வைத்தியரிடம் சிகிச்சைபெறுதல் வேண்டும். அவருடைய ஆலோசனையைப்பெற்று அவருடைய சம்மதத்துடனேயே விவாகம்செய்தல்வேண்டும். சாயந்தரக் காய்ச்சல், இரவில் வியர்த்தல், இலகுவில் இளைத்தல், தேகநிறை படிப்படி குறைதல், இருமல் நீடித்தல் என்பன சயரோகத்தின் ஆரம்ப அறிகுறிகள். இவைகளுள் ஒன்றோ பலவோ தென்படின் வைத்தியனை நாடல்வேண்டும். படம் எடுத்துப் பார்ப்பார்கள்; எச்சிலைப் பரிசோதனைக்குள்ளாக்குவார்கள். சயரோகம் என்று நிச்சயித்தவுடன் சிகிச்சை ஆரம்பிப்பார்கள். தொடக்கத்தில் இலகுவில் மாற்றினிடலாம். பின்பு திருமணம்பற்றி ஆலோசனையளிப்பார்கள்.

30. ஆணை அல்லது பெண்ணா?

பிள்ளை பிறக்குமுன், பிறக்கும் பிள்ளை ஆணை பெண்ணை என்றறிய ஆசைப்படுகிறார்கள். பிள்ளைப்பையிலிருக்கும் பன்னீரைக்குற்றி எடுத்துப் பரிசோதித்துச் சரியாகக் கூறுமுடியும் என்று ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகிறார்கள். இந்தச்செய்கையில் தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடைஞ்சல்கள் ஏற்படக்கூடும். பிள்ளை எதுவாயினும் அதன்பாலை மாற்றமுடியாத நிலைபரத்தில் இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவில் பிரயோசனமெதுவுமேயில்லை.

மற்றும் ஓர் உண்மையை நாம் அறிந்திருத்தல்வேண்டும். பிள்ளை ஆணாவதும் பெண்ணாவதும் தகப்பனைப் பொறுத்திருக்கிறது. அதிர்ஷ்டமே பெரும்பங்கை எடுக்கிறது. தகப்பன் வெளியாக்கும் கோடானகோடி கிருமிகளில் (Spermatozoa) சரிபாதி ஆண் அணுக்களையும் மற்றையபாதி பெண் அணுக்களையும் கொண்டிருக்கும். இவைகளில் ஒன்று மாத்திரம் பெண்ணின் முட்டையை அடைந்து பிள்ளையாகின்றது. அது எது என்பதுதான் கேள்வி? ஆண் அணுவைக்கொண்ட கிருமியாயிருந்தால் பிறக்கும் பிள்ளை ஆணாகும். பெண் அணுவைக்கொண்ட கிருமியாயிருந்தால் பிறக்கும்பிள்ளை பெண்ணே. தாய் இந்த விஷயத்தில் பங்கேதும் எடுப்பதில்லையாம், ஆராய்ச்சியாளர் ஒருகதவைத் திறக்க அப்பால் ஒன்பது தோன்றும். அவைகளும் திறக்கப்பட வேண்டுமே!

31. பாட்டியின் பிடியிலிருந்து

தாயை விடுவிக்க இவை :

சிறுவர் நோயுற்றவுடன் பாலுட்டும் தாய்மார் பாட்டிமாரின் கடும் 'பத்தியத்துக்கு' ஆளாக்கப்படுகிறார்கள். பெற்ற பிள்ளையின் பொருட்டு எதையும் சுமக்க ஆயத்தமாகவிருக்கும் தாய் பாட்டியின் கோடுகள் எதையும் தவறிநடக்கார். "பத்தியமோ" சித்திரவதையைப் போன்றன. குளிப்புக்குத் தடை, தலையெண்ணெய்க்குத் தடை, மற்சமாமிசங்களுக்குத் தடை, எண்ணெய்சேர்ந்த கறிவகைகளுக்குத் தடை, உப்பு, புளிகளுக்குத் தடை, மரக்கறிகள் பலவற்றுக்குத் தடை. பருப்புத்தன்னும் தீங்குவிளைவிக்கும் பட்டியலில் சேரும். அப்பப்பா! பிள்ளைக்கு நோய்மாறச் சுணங்கினால் அல்லது தீங்குகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால் தாய் "பத்தியத்தை முறித்ததாய்" கொடிய சொற்களுக்கு ஆளாகுகிறார்! யார் போட்ட பத்தியங்கள் இவை? வாய்வாயாய் வந்து நிலைகொண்டனவல்லாது நூல்களில் காணப்படுவனவாயில்லை. வைத்தியரைப் பத்தியம் கேட்பதேயில்லை. நிரந்தரமான கட்டளைகள்போன்று இவை நடக்கும்.

சுரம்கண்ட சேயை ஈரத்துணிகொண்டு தினமும் துடைப்பது நன்று. காய்ச்சல் கூடினால் தலையை நனைக்கிறார்கள்; பனிக்கட்டியையே அப்படியே தலையில் வைக்கிறார்கள். பலன்காணாதவிடத்து நீரால் உடம்பைக் கழுவியேவிடுகிறார்கள். இவை யாவும் வைத்தியசாலையிலேயே செய்கிறார்கள். இவைகள் பிள்ளைக்கு அப்படியே நடக்க, தாயைக் குளிக்காது தடுப்பதற்கு நியாயமுண்டோ? குளிக்காதுவிடுவதால் தாய்க்கும் சேய்க்கும் தீங்கு ஏற்படுவதன்றி நன்மையே கிடைக்காது. சூடான நம்நாட்டில் தாய் தினமும் குளித்தல்வேண்டும். எண்ணெயைப் பழக்கப்படி வைத்துவரலாம். ஆறு தலையிருந்து பாலனுக்குப் பாலைக்கொடுத்துவிட்டுக் குளிக்கச்சென்றால் பின்பும் மூன்று நான்குமணித்தியாலங்கள் கழிந்தே பால் கொடுக்கநேரும்.

உணவு: தாய் உட்கொள்ளும் உணவு அந்தவிதமேயே முலைவாயிலாகப் பாலனைச் சேர்வதில்லை. எத்தனையோ வடிகண்டு பிள்ளைக்கு ஏற்றதாய்த் தாயின்முலையில் சுரக்கின்றது. இந்தப்பாலே நோயுற்றிருக்கும் குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவு. சொற்பகாலத்துக்கு முன் பாலே மறப்பித்திருந்தாலும் பிள்ளை நோயுற்றால் திரும்பவும் தாய் தன்பாலைப் பிள்ளைக்குக் கொடுக்கலாம். கொடுப்பதுவும் நன்று; பாலன் உமிய உமிய முலைகளில் பின்பும் பழமைபோல் பால்குரக்கும். அப்படியிருக்கத் தாயின் பாலுக்கே தடைபோடும் பாட்டிமாரும் உண்டு! பாற்றேவை அதிகமாயும் அவசியமாயும்

இருக்கும் இக்காலத்தில் உணவுக் கட்டளைகளை அதிகமாக்கித் தாயைப் பட்டினிபோட்டு முலைகளை வரளப்பண்ணுவது நன்றல்ல. பழைமைபோல் உண்ணலாம்; அந்தச் சொற்ப உப்பும் புனியும் எதையும் பங்கப்படுத்தப்போவதில்லை. எதற்கும் வைத்தியனை வினாவியே கட்டளைகள் போடவேண்டும். தாய் நோயுற்று மருந்துண்டால் அது கட்டாயமாய் வைத்தியனுக்கு அறிவிக்கப்பட வேண்டும்; சில மருந்துகள் அப்படியே தாயின் முலைவழியாய்ச் சேயை அடைகின்றன.

32. மலடு (Sterility)

பிள்ளையில்லாத துக்கத்திற்கு வேறு எத்துக்கமுமே ஈடாக மாட்டாது. பிள்ளையின்மை புருஷன் மனைவியைத் துன்பக்கடலிலேயே ஆழ்த்திவிடும். எத்துறையிலிருந்தாலும் சீவியத்தின் சிகரத்தைத்தான் அடைந்தாலும் பிள்ளையில்லையாயின் மனை நிறைவெய்தாது. இருமனங்களும் இருளடைந்து துன்பக்குழியில் கிடந்துளலும். யார் குற்றவாளி? ஆணை? அல்லது பெண்ணை? பெரும்பாலும் பெண்ணைக் குற்றம்சொல்லும் வழக்கமுண்டு. ஆணிலும் அதுபோற் குற்றமிருக்கக்கூடும் என்று உணர்தல்வேண்டும். மலடாவதற்கு ஏதுக்கள் என்ன?

(அ) பெண்ணில்

1. முதிர்ச்சியடையாத சிகப்பை: நல்ல வளர்ச்சியும், தேகக் குளிர்ச்சியும் உடைய பெண்ணும் கருவை ஏற்றுவளர்க்கும் முதிர்ச்சியும், சக்தியுமில்லாத சிகப்பையை உடையவளாகவிருக்கலாம். இக்கூட்டத்தைச் சேர்ந்த பெண்களில், சாதாரண பெண்களில் ஏற்படும் மாதவிடாய்போன்று மாதவிடாய் ஒழுங்காகவிராது; மாதக்கணக்கில் வராதேயிருத்தல்கூடும். வந்தாலும் இரத்தப்பெருக்கு மிகக் குறைவாயிருத்தல்கூடும்; விவாகமானதின்பின் நிகழும் சந்தோஷ சீவியம் காரணமாகச் சிகப்பை ஊக்கப்பெற்று முதிர்ச்சியடைந்து தன்கடமையை ஆற்றத்தொடங்கும். இதனாலேயே விவாகம் ஆனவுடன் தாயாகாமல் இரண்டு மூன்று வருடங்களின்பின் தாயாகிறாள். 15, 20 வருடங்களின்பின் கர்ப்பவதியாகிப் பிள்ளைப்பெற்று வளர்க்கும் பெண்களுமுண்டு; பெண் வயது முதிர் முதிர்க் கர்ப்பவதியாகும் தேகநிலை குறைவுபடுகிறதாயினும் 50 வயதுவரையும் நம்பிக்கை இழக்கவேண்டியதில்லை;

2. கோளங்கள் (Ovaries) தங்கள் கடமையாகிய முட்டை உண்டாக்கலைச் செய்யாதுவிடலாம். முட்டை பெண்ணில் உண்

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

3. சிகப்பையின் வாயை முடிபோல் அடைத்துருக்கும் சளி : ஆண்கிருமி சிகப்பையைச் சேர இந்தச்சளி உடையாயிருக்கும். இந்தத்தடை நிவர்த்தியாகும்வரை சிசு உண்டாகமுடியாது.

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

பெரும்பாலும் மேற்கூறிய குறைகள் இதற்கெனப் பயிற்சி பெற்ற தேர்ந்த வைத்தியர்கையால் குணமாகின்றன. மருந்துகள் சத்திரவைத்தியங்கள் எது தேவையோ அதை அல்லது இரண்டையும் உபயோகிப்பார்கள். பெற்றோராய்வர விரும்புவோர் விவாகமாகிப் பலன்காணாத பட்சத்தில், காலமதிகம் போக்காமல் காரணமறியப் புறப்படல்வேண்டும். பெரும்பாலும் நிபுணர்கையில் இவைக்கு நிவர்த்தியுண்டு.

(ஆ) ஆணில்

பெண்ணை மாத்திரம் சோதனைக்குள்ளாக்குவது போதாது; ஆணும் சோதனைக்குள்ளாகவேண்டும். பெண்ணைப்போல் ஆணும் நோயின்காரணமாகவோ இயற்கை அமைப்பின் குறைகள் காரணமாகவோ இனத்தைப்பெருக்க முடியாதவராக இருத்தல்கூடும்.

1. ஆண்குறி சக்தியற்றதாய் தன்கடமையைப்புரிய இயலாததாயிருத்தல்கூடும்; நோயின்காரணமாகப் பெலனை இழந்திருக்கலாம்; அன்றிப் பிறப்பிலேயே “பேடித்தனம்” கொண்டிருக்கலாம். இத்தநிலையில் இருக்கும் “ஆண்மகன்” எக்காரணம்பற்றியும் விவாகத்துக்கு உடன்படுதல் கூடாது. அப்படியின்றிச் செய்தால் தான் வெட்கித் தலைகுனியவேண்டி நேரிடும். பெண்ணின் வாழ்க்கையையும் கெடுத்து அவரின் வெறுப்புக்கும் ஆளாவார். இப்படியானவர் சிலரை எம் தொழிற்றுறையில் இடையிடை சந்திக்கிறோம். அவர்கள் எம்மைச் சந்திக்கவேண்டிய காலம் விவாகத்துக்கு முன்னன்றிப் பின்னல்ல; விவகாரத்தில்தான் இவ்விவாகங்கள் முடிகின்றன.

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

3. மேகரோகங்கள் (Venereal Diseases) : கட்டுப்பாடில்லாத நடையினால் ஏற்படும் இந்நோய்களால் மலடு ஏற்படலாம். உடனுக்குடன் வெட்கத்துக்கு ஆளாகி ஒழித்துமறைத்துத் தீராதோய்க்கு ஆளாகாது, வைத்திய உதவி தேடின மலட்டுநிலை ஏற்படக் காரணமில்லை. இறக்கும்வரை வருந்தவும் தேவையில்லை.

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

33. தேவையற்ற பிள்ளை

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

இனத்தைப் பெருக்கிக் கூடும் வயிறுகளை நிரப்ப வழிகாணுது தாமும் செய்களும் நோய்வாய்ப்பட்டு அல்லோலகல்லோலப்படுகின்றனர். ஓர் அறையில் குடும்பந்தொடங்கிய இருவர் ஈசல்போன்று மக்கள் பெருகவே அவர்களை வளர்த்தி வளர்க்கவும் இடம்கிடையாது தலிக் கின்றனர். “இப்பிள்ளைகள் எமக்கேன்?” என்று மனம் வருந்து கின்றனர். பிள்ளைகள் வளரவே ஊண்மாத்திரமா பிரச்சனை? உடுக் கத்துணி, கிடக்க இடம், படிக்கப் புத்தகம். அப்பப்பா! பிரச்சனை கள் வளர்ந்துகொண்டே போகும். இதுவுள்ளே மகாத்மகாந்தி யடிகளின் நண்பரொருவர் அன்னவரின் “மன அடக்கம்” என்ற தலைப்பிரசங்கங்களை வாசித்தும் கேட்டும் மனம்பொருது பின்வரு மாறு எழுதினர். “எனக்கோ ஆறுபிள்ளைகள் உளர், இவர்களை வளர்க்கும் சக்தி எனக்கில்லை. அரசகட்டளை இடம்கொடுக்குமாயின் எசமானில்லாது தெருவே திரியும் நாய்கள்போல் சுட்டுவிடுவேன். இது இவ்வாறாக இன்னும் பெறும் செயலில் ஈடுபட விரும்பமில்லை யென்பதைக் கூறவும் வேண்டுமா? இனியேனும் உமது ஞான உரைக்கேற்ப “மனதை அடக்கும்” தொழிலில் ஈடுபடுவோம் என் றால் எனது பிரியநாயகி ‘கம்பக்’ என்கிறார்” இப்படிப் பல பெற்றோர்கள் இருதலைக் கொள்ளி என்றும்புபோல் துன்புறுகின்றனர்.

பிள்ளைப்பெறுவதோடு மாத்திரம் பெற்றோரின் கடன் முற்றுவ தில்லை. பெற்ற பிள்ளைகளைச் சீராய்நேராய் வளர்ப்பதும் அவர்க ளைப் பொறுத்ததே. இல்லையேல் தமக்குமாத்திரம் நித்திய அல் லல்களையும், தொல்லைகளையும் சேர்க்கின்றதல்லாது நாட்டுக்கும் துரோகிகளாகின்றனர். செவ்வனே வளர்க்கப்பெறாத மைந்தரே ஓருநாட்டின் வைத்தியசாலைகளையும், மறியற்சாலைகளையும் நிரப்பு கின்றனர். அவர்களே வேலையில்லாக் கூட்டத்தைப் பெருக்குகின் றனர். நாட்டின் தெருக்களையும் திண்ணைகளையும் மெலிந்துவாடிய, அழுக்குப்படிந்த மேனிகளால் அலங்கரிப்பவர்களும் அவர்களே. சுருங்கக்கூறின் பெற்றோரின் “தேவையற்ற பிள்ளையே” நாட்டுக் குச் சொல்லொணு இன்னல்களைக் கொண்டுவருகிறது. இது இவ் வாறிருக்க வளர்க்கச் சக்தியற்ற பெற்றோர் பெறும்செயலில் ஈடு படுவது சரியன்று என்று சொல்லவும் வேண்டுமோ?

கிழைத்தேசங்களில் சனப்பெருக்கம் உச்சநிலையை அடைந் திருக்கின்றது. இருபதுவருடங்களில் இருமடங்காகும் என்று கணக் கிடுகிறார்கள். பல்கிப்பெருகும் வயிறுகளை நிரப்ப உணவுகளை உற் பத்திசெய்தல் கூடுமாயின் பயப்படவேண்டியதில்லை. இப்பொழுதே போதாக்குறையினால் உழலும் நாடுகள் விழிப்புடன் செயல்படுதல் வேண்டும். சனப்பெருக்கத்தைத் தடுப்பதே ஒருவழி. இல்லையேல்

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

எப்படி ?

ஒருபெண்ணுக்கு ஒருபிள்ளை பிறந்து மற்றையபிள்ளையை ஏற்று விக்கினமின்றிப் பெற்றுவளர்க்கக் குறைந்தது 24 மாதங்கள் செல்லுதல்வேண்டும். பிள்ளையைத் தாங்கியதால் ஏற்பட்ட உடற்களைப்பும், பாலுட்டி வளர்த்ததாலேற்பட்ட தேகஇழைப்பும் மாறி உடல், மனம் முந்திய சுகநிலையை அடைய இந்த 24 மாதங்கள் செல்லவே வேண்டும். எனவே இந்த வரம்புக்குள் சிசு உற்பத்தி தன்னில் உண்டாகாது பெண் தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

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

குடும்பத்தைக் கட்டுப்படுத்த வழிகள்

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

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

3. சத்திரசிகிச்சை: சத்திரசிகிச்சைமூலம் பிள்ளை உற்பத்திக்குத் தடைசெய்யலாம். இந்தமுறையைக் கைக்கொண்டால் பின் மாற்றியமைக்க முடியாதுபோகும்: பெண்ணில் முட்டையை ஏந்திக்கொண்டுசெல்லும் பலோப்பியன் குழாயை அடைத்துவிடுவதே அந்தச் சிகிச்சையின் நோக்கம். அப்படிச் செய்தபின் ஆண்கிருமி பெண்முட்டை சந்திப்பு ஏற்படாது. இந்தச் சந்திப்பு ஏற்படாதுவிடின் பிள்ளை உற்பத்தியும் இல்லையே: “இனி வேண்டாம்” பிள்ளைகள் என்ற பின்னரே இந்தச் சிகிச்சைக்கு ஆளாகவேண்டும்; தேவையான கடைசிப்பிள்ளையைப் பெற்றபின் அந்தக்காலத்திலேயே இந்தச் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளல் நன்று பெற்றுப் பதினாறாண்டு நாட்கள்போல் வைத்தியசாலையில் இருக்கநேரும்;

ஆணும் இந்தநோக்கத்துடன் சத்திரசிகிச்சைக்கு ஆளாகலாம்: விதையில் உண்டாகும் ஆண்கிருமிகள் ஆண்குறியை அடையாது தடுத்தலே இதன் நோக்கம். இதுவும் ஓர் அறுவைச் சிகிச்சையே செய்து மூன்றுநாட்களிலேயே தன்னுடைய கடமைகளில் ஈடுபடலாம். இச்சிகிச்சைகளால் ஆணுக்கோ பெண்ணுக்கோ ஒரு தீங்கும் ஏற்படுவதில்லை என்பது நிபுணர் கருத்து; பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் வழமைபோல் வந்துகொண்டேயிருக்கும். இருவருக்கும் போகப்பிரியம் குறைவுபடாது. தேகத்திலும் ஒருவித அநர்த்தமும் நேருவதாகத் தெரியவில்லை. வலிமையாவது இந்திரியக்குறைவாவது அல்லது சேர்க்கைக்கு இச்சையாவது சக்தியாவது குறைவுபடுவதில்லை: பிள்ளைத் தடுப்புக்கு ஆணை பெண்ணை ஒருவர்மட்டும் இச்சிகிச்சைக்கு ஆளானால்போதும்;

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

களுக்குப் பங்குபடாமல் இருக்கமுடியாது என்பது வெளிப்படையாக இருக்கப்படுகின்றன ஏற்படும் சமாதானவினத்தையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளானவர்களிடம் சம்பாஷிக்கும்பொழுது காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. கட்டுப்பாடில்லாத பிள்ளைப்பெறுதலால் ஏற்படும் கவலைகளையும், கட்டுப்பாட்டால் ஏற்படும் நிம்மதியின்மை முதலியவைகளையும் தராகிப்போட்டு ஆராயும்போது கட்டுப்பாடு உகந்தது என்று கொள்வனரும். பல்லாயிரம்பேரில் ஒருவருக்கேதும் வித்தியாசம் ஏற்படுகிறது என்று இம்முறைகளைக் கைப்பற்றுவதுவிடமுடியாது. கார் அக்கிடன்ட் போன்று அதுநடக்கும்; ஆனால் நாம் கார்ப்பிரயாணத்தைத் தவிர்ப்பதில்லை.

4. இயற்கைவழி : இயற்கையோடு ஒத்த மற்றவழிகளும் உண்டு. நூற்றுக்குநூறு பலன் அளிக்காவிட்டாலும் பலன் உண்டு என்பதற்கு ஐயமேயில்லை. பெண்ணின் முட்டை முதிர்ந்து உதிர்வது இரு தீட்டுகளுக்குச் சரிநடுக்காலத்திலேயே, முதிர்ந்த முட்டை சிகப்பையை நோக்கிப் பிரயாணம்செய்யும் அந்தக்காலமே சிக உற்பத்திக்கு மிகச் சாதகமான காலம். இந்தக்காலத்தில் ஆண் பெண் படுக்கை பகிராது இருத்தல்வேண்டும்; மாதவிடாயாகி 12 நாட்தொடங்கி 19 நாட்கள்வரையே அக்காலமாகும். இன்னும் இரு நாட்களை மூன்றும் பின்னும் சேர்த்தால் கூடியவெற்றிக்கிடமாயிருக்கும். பத்தாம்நாள் தொடங்கி இருபத்தோராம் நாள்வரை போகத்தைப் புறக்கணித்தல் வேண்டும்.

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

இதை "வழுவல்" என்று சொல்லுவார்கள். வழக்கும் தன்மையானது; நூல்போன்று இழுபடும். இது வெளிப்படும் காலத்தில் தேகக்குடு குறையும் நாளும் வருவதை அவதானிக்கலாம். (நோய் நிமித்தம் சளியாய் வருவது வேறு. இது துர்நாற்றம் வீசுவதாய் இருக்கும்; எக்காலத்திலுமிருக்கும்). பிள்ளை உற்பத்திக்கு ஏற்ற இந்தக்காலத்தில் படுக்கை பகிரும் விருப்பம் பெண்ணுக்குக் கூடியிருக்கும். எனவே பிள்ளை உற்பத்தியைத் தடுக்கப் புருஷன் மனைவி இந்நாட்களில் பிரிந்திருக்கவேண்டும். இம்முறை இயற்கையோடு ஒத்திருப்பதாலும், தீங்கேதும் கடைப்பிடிப்பவர்க்கு நேராதாகையாலும் எச்சமயங்களுக்கும் ஏற்றதாயிருப்பதாலும் பிள்ளைப்பேற்றைத் தடுக்க இதுவுமோர் நல்லவழி. பிள்ளைக்குப் பிள்ளை இடைத்தூரத்தைக் கூட்டவும் இம்முறையைக் கையாளலாம். குறைந்த தொகையினராகிய நாம் பிள்ளைகளை நன்குவளர்க்கச் செல்வமுமிருந்தால் தீவிரத்தடையில் இறங்காது இம்முறையைக் கைப்பற்றிப் பேற்றைத் தேவைப்படி குறைக்கலாம். மேற்குத் தேசங்களிலும் பிரதானமாய் அவுஸ்திரேலியாக் கண்டத்திலும் குடும்பங்கள் வழுவல்காலத்தை வழுவாமல்பற்றிப் பலன் காண்கிறார்கள். சளித்தன்மை வெளிவருவதை அவதானிக்க எந்தப் பெண்ணாலும் முடியும். இந்த நாட்களைத் தவிர்ப்பதால் பலன்பெறலாம் என்று கணக்குகளுடன் காட்டியவர் அவுஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் யோன் பில்லிங்க்ஸ் (Billings) அவருடைய சகாக்களும் இதைப் பாராட்டிப் போப்பாண்டவர் அவர்கள் (Papal Knighthood) என்னும் பட்டத்தை அவருக்கு அளித்தார்.

34. தொற்றுநோய்த் தடுப்புமுறைகள்

பிறந்த பிள்ளைகளைக்கொல்லும் கொடிய தொற்றுநோய்களிலிருந்து தடுக்கக்கூடியதாயிருப்பது நாம்செய்த புண்ணியமே; அப்படியிருந்தும் அறியாமையாலும், அறிந்தும், பெற்றாரின் கவலையினத்தாலும், பிள்ளைகள் அந்நோய்களுக்காளாகித் தவிக்கிறார்கள். அது துர்அதிர்ஷ்டமே. சயரோகம் ஏற்பட்டால் எத்துனைத் துன்பம். நினைக்கவும் மனம் கலங்கவில்லையா? அப்படியே சிந்தித்துப்பாருங்கள். ஏற்புநோய் தொண்டைக்கரப்பன், குக்கல், இளம்பிள்ளைவாதம், அம்மை ஆகிய இவைகளெல்லாம் பொல்லாக் கொல்லும் தரத்தன. தப்பினாலும் தேகத்தரத்தைக் குறைப்பன; அப்படியிருக்க அவைகளை வராது தடுக்கும் வழிவகைகளுமிருக்க

நாம் பாராமுகமாயிருந்தோமாயின் நாம் மன்னிக்கப்படவேண்டியவர்கள்தாமோ? பிள்ளைகளுக்கும் நாட்டுக்கும் நாம் எம்மை அறியாதே துரோகிகள் ஆகின்றோம். வெறும் மண்ணல்ல நாடு. அதில் வசிக்கும் நாமே நாடு.

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

ஏற்றியபின் சம்பலிப்பன்: மருந்து பாய்ச்சப்பட்ட இடத்தில் ஈ கடித்த வீக்கம்போல் ஒருசிறு வீக்கம் தோன்றும். சில நிமிடங்களில் அது மாறிவிடும். 10, 12 நாட்கள் செல்லவே அந்த இடம் சிவத்து மிளகு அளவு கட்டியாகத் தோன்றும். அது பின்பழித்து சிதலும் வரக்கூடும். இரண்டு மூன்று மாதங்களில் அது தானாகவே மாறிவிடும். ஒரு வைத்தியமும் தேவைப்படாது. ஆனால் அழுக்குப்படாது பாதுகாக்கப்படல்வேண்டும்.

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

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

மருந்து பாய்ச்சிய இடத்தில் சிறிது விக்கம் உண்டாகக்கூடும்; சிறிது காய்ச்சலும் ஏற்படும். டிஸ்பிரின் அல்லது அஸ்பிரின் அல்லது பனடோல்போன்ற குளிகையில் காற்பங்கு போதுமானது காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த, சிறிது காய்ந்தாலும் வலிப்பு ஏற்படக்கூடும்; குழந்தைகளில் இளம்பிள்ளைவாத நோய் அயலில் பரவலாய் இருந்தால் இந்த ஊசிமருந்துகள் பாய்ச்சுவதைப் பின்போடல் வேண்டும். எதற்கும் இதற்கென வைத்திருக்கும் அரசினர் வைத்தியரைக் கலந்து ஆலோசித்தல்வேண்டும்.

3. இளம்பிள்ளைவாதம் : பிள்ளையின் சீவியத்தைப் பாழாக்கும் இக்கொடிய நோயைத் தடுக்கும் மருந்து மூன்றாம் மாதம் கொடுபடவேண்டும். தொடர்ந்து ஆறுகிழமைகளால் எட்டுக் கிழமைகள் முடியமுன் இரண்டாம் முறை கொடுபடவேண்டும். ஒருவருட முடிவில் பின்பும் ஒருமுறை கொடுபடவேண்டும். நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள் யாவும் சுகாதாரக் கந்தோரில் சுகாதாரவைத்தியரிடம் சுகமாய் கட்டணமெதுவுமின்றிப் பெறலாம். கவலையினத்துக்கு இடம் கொடாது அவரிடம்போய் இவைகளைப் பெறுவது பெற்றோரின் தலையாய கடனாகும். மேல்வகுப்பினரும், நடுவகுப்பைச் சேர்ந்தவர் சிலரும் இவைகள் கொடுப்பதில் அக்கறை எடுப்பதைக் காணலாம். 'பட்டகாலே படும்' என்பதற்கேற்ப ஏழைகளுக்கே இவை இருக்கின்றன; இலவசமாய்ப் பெறலாம் என்பது தெரியாதிருக்கின்றது; சுகாதாரப் பகுதியினர் அவர்களுக்கு இவை கிட்டத்தக்கதாய்ப் பிரசாரம்செய்வதுமாத் திரமன்றி அவர்கள் அதைப்பெறவும் வசதி செய்யவேண்டும்.

4. அம்மை : இதற்குரிய தடுப்புப்பால் குற்றுவதை இந்தியாவில் பிறந்த நாட்களிலேயே செய்கிறார்கள். முதற்கிழமையிலேயே பிரசவசாலைகளில் கசரோகத் தடுப்பூசிபோட்டு அம்மைப்பாலும் கட்டிவிடுகிறார்கள். அம்மை பரவலாய் உள்ள இந்தியாவில் இந்த

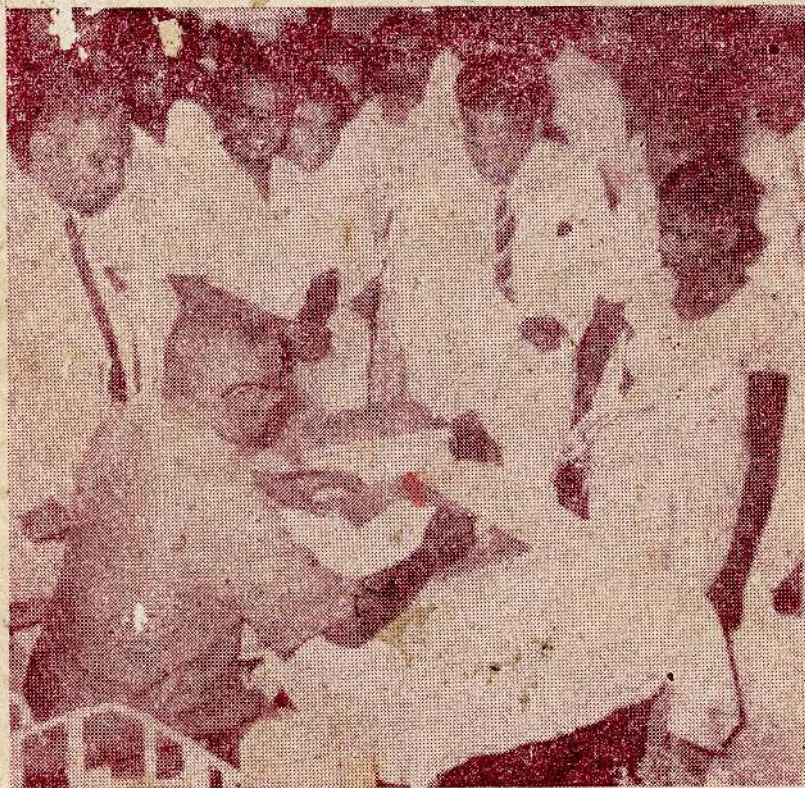
நடைமுறையைத் தொடர்ந்ததால் தக்கவெற்றியும் பெற்றிருக்கிறார்கள். சென்னைமாநகரில் அம்மை அறவே ஒழிக்கப்பட்டதென்றும் சொல்லலாம். இலங்கையில் இந்நோய் இல்லாதபடியால் ஆறுமாதங்கள் கழித்தும் கட்டலாம். நாட்டில் நோய்கண்டால் முன்பே கட்டவேண்டும். பால்கட்டிய இடத்தில் 10, 12 நாட்களில் சிறு பருப்போல் தோன்றிப் பழுத்து அயர் உண்டாக்கியாந்து அழியாத காயமாகும். கிறிது காய்ச்சலும் தோன்றக்கூடும். பனடோலோ, அஸ்பிரினோ அல்லது டிஸ்பிரினோ கொடுக்கலாம். குளிகையின் காற்பங்கு போதுமானது. புண் தானேகாயும் தன்மை உடையது. இலைகுழை அரைத்துப்போடுவது பிள்ளையைத் தீங்குக்குள் இழுப்பதாகும். ஏற்புநோய்தன்னும் ஏற்படக்கூடும். புண் தானாகவே மாறமறுத்துப் பெரிதாகும் தன்மை ஏற்பட்டால் வைத்தியரை நாடவேண்டும். பால்கட்டுபவர் சொல்லும் புத்திமதிகளை ஏற்று அதன்படி நடத்தல்வேண்டும். பால்கட்டும்பொழுதே செய்ய வேண்டியதைக் கேட்டு மனதில் பதித்துக்கொள்ளல்வேண்டும். பால்கட்டுக்கு ஒவ்வாதவர்கள்: சொறி, சிரங்குடைய தாயின்சேய், இவைகளையுடைய சேய். மற்றையது காய்ச்சல், இருமல் உள்ள பிள்ளை.

5. சின்னமுத்து, செங்கைமாரி. கூகைக்கட்டு, பொக்களிப்பான் : இவற்றுக்குக்கூடத் தடுப்புமருந்துகள் வந்துவிட்டன. எங்கு வீசுவது என்று ஏங்கவைக்கும் நாபிக்கொடியுடன் தள்ளப்படும் 'பிளசன்ரு' என்னும் அந்தச் சதையும் அதிலிருந்து பெருகும் இரத்தமும் கவனமாகக் கெடாது பாதுகாக்கப்பட்டுப் பிரசவவைத்திய சாலையிலிருந்து மருந்துண்டாக்கும் நிலையங்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. அவைகள் இந்தத் தடுப்புமருந்துகள் உண்டாக்க உதவுகின்றன. உலக சுகாதார நிறுவனம் அம்மருந்துகளைத் தடுப்புக்கு ஏற்றவையென்று எப்போதோ ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டது. மேற்கு நாடுகளில் இம்மருந்துகள் பயன்படுத்தவும் படுகின்றன. இங்கும் சிறிது காலங்களில் ஏற்கப்பட்டுப் பயன்படுத்தக்கூடும். எனவே தாய் ஒரு தங்கச்சொத்து. சேயைத் தருவது மாத்திரமல்லச் சேயைத் தொற்றநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும் நாம் நினை யாதமாதிரியே உதவுகின்றாள். நிலத்துள் புதைக்க மனமில்லாது ஆலில் தொங்கவிடப்படும் அந்தத் தாமரை இலைபோன்ற 'பிளசன்ரு' நோய்த் தடுப்புமருந்துகள்செய்ய உதவுகின்றது! உலகில் கழிக்கக்கூடியன ஒன்றுமே இல்லை என்பதை ஊன்றியோசித்தால் நாம் உணர்வோம்.

வையகம் வாழ வழிவகுப்பவளே தாயே!

வணக்கம்;

பிரசவநிலையத் திறப்புவிழா



இவை
போதனநிலையங்களாகவும் மாறவேண்டும்.

சோதிடப்பிரகாச அச்சியந்திரசாலை, கரகாக்குவில்.