

அருமைத் தீங்ககக்கு...

முதன் முதலாகத் தாயாக விளங்கப்
போகும் தன் தங்ககக்கு பிரபல டாக்டர்
ஒருவர் எழுதிய கடிதங்கள்.

டாக்டர் 'நந்தி'



ரதி

அருமைத் தங்கைக்கு...

டாக்டர் "நந்தி"

விற்பனை உரிமை :

பாதி நிலையம்

184 பிராட்வே :: சென்னை 600 108

முதற் பதிப்பு - நவம்பர் 1960

இரண்டாம் பதிப்பு --- ஆகஸ்ட் 1963

மூன்றாம் திருத்திய இந்தியப் பதிப்பு --- டிசம்பர் 1993

அறிமுகம்

நந்தி என்ற புனைபெயரில் எழுதும் டாக்டர், செ. சிவஞானசுந்தரம் அவர்கள் யாழ்ப்பாண பல்கலைக் கழகத்து சமூக வைத்திய பீடத்தின் சிரேஷ்ட பேராசிரியர் ! ஐ. நா. சபை சார்ந்த உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (W.H.O) சிறப்புப் பயிற்றுநராக இந்தியா, பங்களாதேஷ், தாய்லாந்து, இந்தோனேஷியா, வடகொரியா, மலேசியா, சிம்பாவே ஆகிய நாடுகளில் பணிபுரிந்தவர்.

டாக்டர் நந்தி கடந்த நாலு தசாப்தங்களாக நாவல்கள், சிறுகதைகள், கட்டுரைகள் எழுதியதன் மூலம் இலங்கை மூத்த எழுத்தாளர்களில் ஒருவராகத் திகழ்வார். எளிமையாக மருத்துவச் செய்திகளை அனைவர்க்கும் புரியும்படி எழுதுவதில் வல்லவர். அதற்கு இந்நூல் மட்டுமல்ல அன்புள்ள நந்தினிக்கு, நந்தினி உன் குழந்தை என்ற கட்டுரை நூல்களும் எடுத்துக்காட்டாக அமையும். தங்கச்சியம்மா என அண்மையில் இங்கு வெளிவந்த நாவலும் நம்பிக்கை என்ற நீண்ட நாவலும் விளங்கும்.

இந்நூலின் வார்த்தைகள், வசன அமைப்புகள் மிக எளிமையானவை. ஒரு படைப்பாற்றல் மிக்க எழுத்தாளர் என்பது கடிதங்களின் செய்தி, அமைப்பு, ஆங்காங்கே தூவப்பட்ட நகைச்சுவைகளிலும் காணலாம். புதுமையான நாவல் படிப்பதுபோன்ற ஓட்டத்தையும் பார்க்கலாம்.

இந்நூலில் கூறப்பட்ட கருத்துகள், அறிவுரைகள் மனித இனப்பெருக்கம் நிலவும் வரை பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல மனித இனத்திற்கே பயன்தரக் கூடியவை.

சென்னை

செ. கணேசலிங்கன்

25-12-93.

விலை ரூபா : 10/-

Title : ARUMAI THANGAIKU...
(Letters to Pregnant Mother)

Pages : 66 + viii
Puper : Creamwove 10.7 Kg.

Types : 10 Point
Binding : Duplex Board

Price : Rs. 10/-
Publishers : Kumaran Publishers

27, 2nd Street,
Kumaran Colony
Vadapalani, Madras-26.

Printers : Paavaanar Achagam, Madras-5.

இல்லாத எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய முறையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது'

என் அருமைத் தமிழ்ச் சகோதரிகளுக்கு

மருத்துவம் கற்ற என்னை ஓர் எழுத்தாளனாக உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தியது இந்தச் சின்ன நூல்தான். இந்த நூலுக்கும் ஒரு சின்னச் சரித்திரம் உண்டு. நான் நேசிக்கும் நண்பர் சிலருக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் முகமாக அந்த உங்களுக்கு எழுதுகிறேன்.

இந்த நூலின் முதல் கடிதத்தை நான் 'ஈழ நாடு' இதழுக்கு எழுதினேன். அது ஒரு முழுமையான கடிதம். அதைத் தொடர்ந்து எழுதும் நோக்கம் எனக்கு அப்போது இருக்கவில்லை. அந்தப் பத்திரிகையின் ஆசிரியர் உயர்திரு. இராஜ அரியரத்தினம்தான் என்னைத் தொடர்ந்து எழுத வதற்குத் தூண்டினார். கடிதங்கள் வெளிவந்த வருடம் 1959-60. அப்போது நான் பலருக்கு 'நந்தி அண்ணா' ஆனேன்.

அவ்வேளை, எனது நண்பர் திரு. செ. கணேசலிங்கன் அவர்களின் திருமணத்திற்கு 'சரஸ்வதி' ஆசிரியர் திரு. விஜயபாஸ்கரன் கொடும்பு வந்திருந்தார். நண்பரின் ஆலோசனையின்படி கடிதத்தொடரை திரு. விஜய பாஸ்கரன் தமிழ்நாட்டில் 'தமிழ்ப் புத்தகாலயம்' வெளியீடாக அறிமுகப்படுத்தினார். 'ரதுலன்' என்ற புனைப் பெயரில் ஒரு நீண்ட முன்னுரை எழுதினார். அதிலிருந்து சிலவற்றை இங்கே தந்து மனம் மகிழ்கிறேன்.

'இந்த விஷயத்தைப் பற்றி தமிழில் சில நூல்கள் வெளிவந்திருக்கின்றன. ஆனால் இந்த நூல் எல்லா விதத்திலும் புதுமையான சரளமான, நடையிலே, மருத்துவ அறிவே

'கொஞ்சம்கூட அச்சமில்லாமல் மனத் தெம்புடன் பிரசவிக் முடியும் என்ற நம்பிக்கை இந்தப் புத்தகத்தைப் படிப்பவர் அனைவருக்கும் உண்டாகும்.

'இவரைப் போன்ற ஒரு டாக்டர் அண்ணாவைப் பெற்றிருப்பது நம் பாக்கியம் என்று எல்லாச் சகோதரிகளுமே போற்றக்கூடிய முறையில் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதிய டாக்டர் நந்தி அவர்களை நான் மனமாரப் பாராட்டுகிறேன்.'

நூல் தமிழ்நாட்டிலேயே மிக விரைவில் விற்பனையாகி விட்டது. ஆகவே 1963 இல் இரண்டாம் பதிப்பு யாழ்ப்பாணத்தில் உங்கள் சகோதரன் 'சொக்கன்' கூறிய சில திருத்தங்களுடன் 'கலைவாணி' அச்சகத்தில் உருவாகியது. அதைப் படித்த எனது பேராசிரியரும் மகப்பேற்றுப் பெண்ணோடியில் நிபுணருமான மதிப்பிற்குரிய பேராசிரியர் அ. சின்னத்தம்பி F. R. C. S (Eng), F.R.C.S (EDIN), F.R.C.O.G (GT. BRIT.) எனக்கு ஒரு சிறிய கடிதம் எழுதினார்:

'அன்பு மிகுந்த நந்திக்கு,

உம்முடைய 'அருமைத் தங்கைக்கு' என்ற நூலைப் படித்தேன். மிகவும் அழகான நூல். சொல் அமைப்பு மிகவும் சிறப்பாக இருக்கின்றது. தமிழ்த் தாய்மார்களுக்குப் பெரிதும் உபயோகமாயிருக்குமென்று நம்புகிறேன். எனது வாழ்த்துக்கள்.'

இதைவிட நற்சான்றுப் பத்திரம் இந்த நூலுக்கு வேறு எது தேவை?

முப்பது ஆண்டுகள் ஓடிவிட்டன. இந்த நூலை அப்போது படித்த தங்கையின் குழந்தைகள் இப்போது தாய்மார்கள்.

[உண்மையில் கடிதங்களை 'நந்தி மாமா' என்று கையொப்பம் இட்டு எழுதவேண்டிய நிலையில் இருக்கிறேன்.]

நண்பர் கணேசலிங்கனின் மகள் மான்விழி இதனை மூன்றாம் பதிப்பாகப் பிரசுரிக்கும் வளர்ச்சி. சில தங்கையரின் பிள்ளைகள் என் வைத்திய மாணவர்களாக இருந்து இப்போது டாக்டர்கள் ஆகிவிட்டனர்.

மருத்துவ அறிவியலில் புதிய சிந்தனைகளும் நடைமுறைகளும் மிகுந்துள்ளன. ஆகவே நூலைக் காலத்திற்கு ஏற்பத்திருத்தியுள்ளேன். 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு' பற்றிய ஒரு கடிதத்தைப் புதிதாகச் சேர்த்திருக்கிறேன். ஏதற்கும், நூல் மிகவும் அவசியமான விடயங்களையே தரவேண்டும், தெளிவாகவும் எளிதாகவும் 'அழகாகவும்' இருக்கவேண்டும் என்ற எனது கொள்கையை இந்தப் பதிப்பிலும் காண்பீர்கள்.

இந்தப் பதிப்பு வெளிவரவேண்டும் என்று பல தடவை என்னைத் தூண்டிய 'பூபாலசிங்கம்' அதிபர் நண்பர் திரு. ஸ்ரீதர்சிங் அவர்களின் ஆசை இதனால் நிறைவேறுகிறது.

நூலை 1993க்கு ஏற்ப அமைப்பதற்கு என் முன்னைய மாணவர்கள் இருவர் ஆலோசனை தந்தார்கள். அவர்களில் ஒருவர் யாழ்ப்பாண வைத்தியசாலையில் மகப்பேற்றுப் பெண்ணோயியல் நிபுணராக இருக்கும் டாக்டர். எஸ். சிவபாலன். மற்றவர் ஜெயவர்த்தனாபுர மருத்துவக் கல்லூரியில் சமூக மருத்துவ சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் டாக்டர் எஸ். சிவயோகம் ஆவார்.

என்னை மறந்தாலும் தமிழ் மக்கள் இந்த நூலின் அட்டைப் படத்தை மறக்கமாட்டார்கள். 'ரதி'யின் படம் இந்த நூலின் டிரேட் மார்க். மூன்றாம் பதிப்பும் இதனையே அழகாகக் கொள்கிறது.

இத்தனை பேருக்கும் எனது நன்றி.

இனி, இந்தக் கடிதங்களை உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனியாக எழுதியிருப்பதாகவே வைத்துக் கொள்ள வேண்டுகிறேன். எனது அருமைச் சகோதரிகளாகிய நீங்கள் இதன்மூலம் ஏதாவது பயனடைந்தால், அதுவே என் முயற்சிக்குப் பேராநந்தம் தருவதாகும்.

உங்கள் சகோதரன்,
நந்தி

'சத்தியம்'
681/2 பருத்தித்துறை வீதி
யாழ்ப்பாணம்
13.11.93.

கடிதங்களின் விபரம்

1. உணவு, குளிப்பு, நித்திரை, சிசிச்சை நிலையங்கள் ...	1
2. முசக்கை, சில அங்குலிகள் ...	6
3. குழந்தை ஆணா பெண்ணா? குழந்தை பிறக்கும் காலம் ...	10
4. கரு வளர்ச்சி, நஞ்சும் தூண்டுக்கொடியும், குலுறையும் பனிநீரும் ...	13
5. இரட்டைக்குழந்தைகள், உணவு ...	20
6. தாவர உணவு ...	25
7. உடை, மார்பின் கவனிப்பு ...	29
8. கர்ப்பினியின் நிறை, உடலின் வளப்பு உணவு ...	32
9. உடற்பயிற்சி ...	35
10. கால்களில் நாளங்கள் தடித்தல், மூலவியாதி ...	39
11. கர்ப்ப இசிவு ...	41
12. கர்ப்பச் சிதைவு ...	44
13. பிரசவத்திற்கு வேண்டிய உபகரணங்கள் ...	49
14. பிரசவம் ...	53
15. குழந்தை ...	58
16. குடும்பக் கட்டுப்பாடு ...	62
17. தாலாட்டு ...	65

அருமைத் தங்கைக்கு ...

1

என் அருமைத் தங்கைக்கு

உனது கடிதம் கிடைத்தது. அதை வாசித்து அளவிலா மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். நீ இனிச் சின்னக் குழந்தையல்ல; ஒரு சீவனுக்குத் தெய்வமாகப்போகும் பொறுப்புள்ள பெண். நீ என்னிடம் சில புத்திமதிகளைக் கேட்டு எழுதி யிருக்கிறாய். அதிலிருந்து நீயே உன்னுடைய பொறுப்பையும் கடமையையும் உணர்ந்திருக்கிறாய் என்று அறிந்து கொண்டேன். பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் அழகு, ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி, எதிர்காலம் எல்லாம் உன் கையிலேதான் இருக்கின்றன. ஆகவே, கருப்பையிலே குழந்தை உருவாகும்போதே அதை நன்றாகப் பாதுகாப்பது உனது இன்றியமையாத கடமையாகும்.

கருத் தரித்தலும் குழந்தை பிறத்தலும் இயற்கைச் சம்பவங்கள். ஆகையால் நீ இப்போது ஒரு நோயாளி என்று எண்ணவேண்டாம். உனது வேலைகளை எப்போதும் போலவே செய். பிள்ளைகளுக்கு 'நியூஷன்' சொல்லிக் கொடுக்கப் போவதை நிறுத்தவேண்டாம். பின்னரங்களில் அவர்களின் விடுகளுக்குப் போய் வருவதே உனக்குப் போதுமான தேகாப்பியாசமாகும். அதேபோல் வீட்டு வேலைகளைச் செய்வது, தோட்டவேலை செய்வது, கோயிலுக்குப் போவது எல்லாம் நல்லது.

நீ தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் பசும்பால் அருந்துகிறாய் என்பதை அறிந்து மகிழ்ந்தேன். நீ கெட்டிக்

காரி. நல்லதைச் செய்வாய். வளரும் சிசுவுக்கு வேண்டிய பூரதமும் கால்சியமும் பாலில் ஏராளமாக உண்டு. பாலின் நல்ல குணங்களையும், நன்மைகளையும், எழுதினால் இந்தக் கடிதம் ஒரு புத்தகமாகிவிடும்.

ஒரு பழைய கதை எனது ஞாபகத்தில் இருக்கிறது. அதைமட்டும் எழுதுகிறேன். எனக்குப் பத்து வயதாக இருந்தபோது நீ அம்மாவின் வயிற்றிலே வளர்ந்துகொண்டிருந்தாய். பெண்கள் கர்ப்பிணிகளாயிருக்கும்போது பால் குடித்தாற் கால் வீங்கும், உடல் பெருக்கும், பிரசவம் கடுமையாகும் என்று நம் பாட்டி அபிப்பிராயம் சொன்னதால், பாவம், அம்மாவுக்கும் பாலைக் கண்ணிலும் காட்டவில்லை. நமது வீட்டுப் பசு தந்த பாலையெல்லாம் எனக்குத் தந்தார்கள். அதனால் நீ பிறந்தபோது அம்மா மிகவும் உடல் நலம் கெட்டிருந்தார்கள். நீயும் நோஞ்சலாகப் பிறந்து சிலகாலம் சின்ன எலும்புகளைக் கொண்ட சிறு தோற்பை போலவே இருந்தாய். உனக்குத் தர அம்மாவுக்குத் தாய்ப்பாலும் இருக்கவில்லை. நானோ பாட்டியின் மூட நம்பிக்கையின் பலனாகத் தடிப்பயலாகவே வளர்ந்து வந்தேன். ஏன் சிரிக்கிறாய்? ஆம் பாட்டி படிப்பு வாசனை இல்லாதவர். கர்ப்பிணிக்குப் பாலைப் போலச் சிறந்த உணவு வேறு இல்லை என்னும் உண்மையைப் பாட்டி தெரிந்திருக்கவில்லை.

உன்னுடைய உணவிலே காய் கறி, கீரைவகைகள், பழங்கள் முதலியவற்றைத் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள். இவற்றுள் தக்காளி, வெள்ளரி முதலியவற்றைப் பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். இந்த உணவுவகைகளிலே வைட்டமின்களும் இரும்புச் சத்தும் மிகுதியாக உண்டு; சுண்ணாம்புச் சத்துப் (கல்சியம்) போதியளவு உண்டு. தோடம்பழம், எனும்மிச்சம்பழம், அன்னாசி, நெல்லி முதலியவற்றின்

வைட்டமின் சி அதிகம் உண்டு. மேலும் பழங்கள் காய் கறி முதலியவற்றை உண்பதால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.

நீ விரும்பினால் தினமும் ஒரு முட்டையாவது சாப்பிடுவது நல்லது; முட்டையில் இருக்கும் இரும்புச்சத்து உனக்கும் உனது குழந்தைக்கும் நல்ல இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யத் தேவைப்படுகிறது. மீன், இறைச்சி, ஈரல் முதலியன தல்ல உணவுவகைகள் என்பதை நான் சொல்ல வேண்டிய தில்லை; அவற்றையும் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம்.

வேகவைத்து ஆறிய நீரை நீ உட்கொள்ள வேண்டும். நாளொன்றுக்கு ஐந்து ஆறு 'கிளாஸ்' தண்ணீராவது குடி. கண்ட நேரமெல்லாம் காப்பி, தேநீர் குடிப்பதை நிறுத்தி விட்டுத் தோடம்பழச்சாறு, எலும்மிச்சம்பழச்சாறு, பால் முதலியவற்றைச் சாப்பிடுவது தேகத்திற்கு நல்லது. வேண்டுமானால் காப்பியோ தேநீரோ நாளுக்கொரு தடவை சாப்பிட்டுக்கொள்.

உனக்கு நித்திரை மிகவும் அவசியமாகும். ஒவ்வொரு கர்ப்பிணியும் இரவில் கடைசி எட்டுமணி நேரமாவது நித்திரை செய்யவேண்டும். மத்தியானச் சாப்பாட்டுக்குப் பின்பும் அரைமணி நேரமாவது படுத்துக் கொள். நித்திரை செய்யவேண்டும் என்பதில்லை. ஓய்வு தான் வேண்டியது.

தினமும் காலையில் குளித்துப் பொட்டிட்டுச் சுத்தமான ஆடை அணிந்து, மகாலக்ஷ்மியைப்போல் காட்சி யளிக்கும் உனக்கு, குளிப்பைப்பற்றியே நான் எழுத வேண்டியதில்லை. எனினும் குளிப்பு, தினமும் வேண்டியது என்பதை மட்டும் ஞாபகப்படுத்துகிறேன்.

வைத்தியம் படித்த உனது அண்ணா என்ற முறையில் நான் இவ்வளவும் எழுதினேன். நான் உனக்குக் கடிதம் மூலம் வைத்தியம் செய்யவரவில்லை. வெகுமைல் தூரத்தில்

இருந்துகொண்டு உனக்கு என்னால் வைத்தியம் செய்ய முடியாது. நீ உன்னுடைய குடும்ப டாக்டரிடமோ அண்மையில் இருக்கும் வைத்தியசாலைக்கோ போய், அவ்வப்போது உன்னைச் சோதனை செய்வது மிகவும் அவசியம். உனது கிராம மருத்துவ மாது உன்னிடம் வருவதுண்டா? அப்பெண்ணிடம் நன்றாகப் பேசி, சிரித்துச் சிநேகிதம் செய்து கொள். அவளும் உன்னிடம் அன்பாகவே இருப்பாள்.

ஆறாம் மாதத்திற்கு முன், மாதம் ஒருமுறையும், அதன்பின், மாதம் இருமுறைகளும், கடைசி மாதம் ஒவ்வொரு கிழமையும் கர்ப்பிணிகளின் சிகிச்சை நிலையங்களுக்கும் போய்வா. இது கண்டிப்பாக நீ செய்ய வேண்டியது ஒன்று. அங்கு உன்னை டாக்டர் சோதிப்பார். குழந்தை சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்ப்பார். உனது இரத்தம், சிறுநீர், இரத்த அழுத்தம் முதலியவற்றைச் சோதிப்பார். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க எப்படித் தயார் செய்ய வேண்டுமென்று சொல்லித்தருவார். வேண்டிய மருந்து, பால்உணவு முதலியவைகூட அங்கு கிடைக்கும். மருத்துவ அம்மா உணவு, குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் விதம், உடற் சுகாதாரம் முதலிய பல விஷயங்களைப்பற்றி உங்களுக்குச் சொல்லுவார். அத்துடன் அங்கே மற்றக் கர்ப்பிணிகளுடன் கலந்துபேசி மகிழலாம். அண்ணா டாக்டர் ஆகவே அவர் காகிதமூலம் எல்லாம் எழுதுவார் என்று சிகிச்சை நிலையங்களுக்குப் போய் உன்னைச் சோதிப்பிக்காமல் இருந்தாயானால் பெரிய தவறு செய்தவளாவாய்.

உனது வீட்டுச்சுவரில் கட்டபொம்மன், பாரதி, காந்திஜி, அண்ணா போன்ற மகான்களின் உருவப்படங்களைமாட்டி அழகு செய்திருக்கிறாய் அல்லவா? நான்

எழுதியதுபோல நீ தினமும் செய்துவந்தால் உன் வயிற்றில் வளரும் என் மருமகள் அவர்களைப்போல் வீரனாகவும், தியாகியாகவும் உத்தமனாகவும் ஏன்பிறந்து வளரக்கூடாது?

சிரிக்கிறாயா? குழந்தை மருமகள் என்று நினைக்கிறாயா? பார்ப்போமே!

உனது அன்புள்ள

நந்தி அண்ணா

2

அன்புமிக்க தங்கைக்கு

‘நீயும் மாத்திரம் வாழ்ந்தால் போதாது. எல்லோருமே வாழவேண்டும்’ என்பது தமிழருக்குரிய பண்புகளில் ஒன்று. இது உனது உள்ளத்தில் ஊறியிருக்கிறது. இல்லையேல் நான் உனக்கு எழுதிய கடிதத்தைப் பத்திரிகைக்கு அனுப்பி மாதிரி பகுதியில் வெளியிடச் செய்வாயா?

‘அண்ணா, நீங்கள் பெரிய விஷயங்களை இனிய தமிழில் எழுதுகிறீர்கள். உங்கள் அறிவுரை எனக்குப் பெரிதும் பயன் பட்டது. என்னைப்போல் நம் நாட்டில் ஆயிரம் ஆயிரம் கர்ப்பிணிகள் இருப்பார்கள். அவர்களும் படித்து அறிவுபெறட்டும் என்றுதான் கடிதத்தைப் பத்திரிகைக்கு அனுப்பியிருந்தேன். தவறிருந்தால் மன்னிக்கவும்’ என்று எழுதுகிறாய்.

அருமைத் தங்கையே! ஏன் இந்த மன்னிப்பும் வேண்டுகோளும் சமாதானமும்? நானும் உன் அண்ணா அல்லவா? உன்னைப் போலவே பெண்கள் எல்லோரையும் அன்பு அக்கா, தங்கையாகவே நான் கருதுகிறேன். ஆகையால் என் கடிதங்களை நீ வாசித்துத் திருத்தி அறிவுரைகளை மட்டும் பத்திரிகைக்கு அனுப்பலாம். நம் வீட்டு விஷயங்கள் மற்றவர்களுக்கு வேண்டாம். நமது சுகதுக்கங்களை அவர்கள் அறிந்து நலனடைய தாம் என்ன நேரு குடும்பத்தினரா?

உனது பள்ளிக்கூடத் தோழி சேதாவும் மூன்றுமாதக் கர்ப்பிணி என்பதை அறிந்து மகிழ்ச்சியடைந்தேன். நீங்கள் இருவருமே அழகான குழந்தைப்பெறப் போகிறீர்கள்.

மசக்கை

சேதா காலையில் எழுந்தவுடன் வயிற்றுப் புரட்டாலும் குமட்டலாலும் அவதிப்படுகிறாள் என்று எழுதியிருக்கிறாய். மசக்கை கர்ப்பிணிகளுக்கு முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்படும் ஒரு வகையான உணர்ச்சி. மசக்கை வியாதியல்ல. கருப்பையிலே உருவாகும் குழந்தையை நல்ல முறையில் இடம் கொடுத்து வளர்க்கத் தாயின் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்களின் விளைவுதான் அது. இந்த உண்மையை நீ உன் சினேகிதிக்குத் தெரிவித்து அவளை உற்சாகப்படுத்தவேண்டும். இந்த உணர்ச்சி எல்லோருக்கும் ஏற்படுவதில்லை. அப்படி மசக்கை வராது தப்பிக் கொண்டவர்களில் நீயும் ஒருத்தி. சிலர் காரில் அல்லது ரயிலில் பிரயாணம் செய்யும் போது வாந்தி எடுப்பார்கள். அந்த வகையைச் சேர்ந்தது தான் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுப் புரட்டல். அது தானாகவே மூன்றாவது நாட்காவது மாதங்களில் நின்றுவிடும்.

மசக்கையினால் வருந்துபவர்கள் ஒரே சமயத்தில் அதிக அளவு உணவு உண்பதைத் தவிர்த்துப் பல தடவைகளில் சிறிது அளவு உண்ணவேண்டும். எண்ணெய் கலந்த பதார்த்தங்களையும் கடினமான உணவையும் தவிர்க்கவேண்டும். பழமும் பழரமும் மிக நல்லது. காலையிலே படுக்கையை விட்டு எழுவுதற்கு முன்னர் பழரசத்துடன் உலர்ந்த பிஸ்கோத்து அருந்தும்படியாகச் சேதாவின் குடும்ப டாக்டர் கூறியது மிகவும்சரி. அப்படிச் செய்வது குமட்டலைத் தடுக்க நல்ல வழியாகும்.

உண்மையில் காலையிலே சிறிதுநேரம் அதிகமாகப் படுத்திருப்பதாலும் குமட்டலைத் தடுக்கலாம். குறும்பும் பெண் சேதா ஏன் அதிகாலையிலேயே எழுந்து அவதிப்பட வேண்டும்? வானொலியில் இன்னிசையைக் கேட்டுக்

கொண்டோ, காலைப்பத்திரிகையைப் படித்துக்கொண்டோ காலை ஏழரை மணி மட்டுமாவது இந்த நாட்களில் படுத்திருக்கச் சொல்லவும்.

இவ்வளவு நடைமுறையின் பின்பும் மசக்கையினால் துன்பம் இருப்பின், ஒரு டாக்டரைக் காணவேண்டும். அவர் ஏதாவது மாத்திரை தந்தால் அதை உபயோகிக்கலாம். ஆனால் ஒரு கர்ப்பிணி நான்காவது மாதத்திற்கு முன் எந்தவிதமான மருந்தோ மாத்திரையோ தானாக உட்கொள்ளப் படாது. ஏனெனில் சில மருந்துகள் அந்தக் காலத்தில் வளரும் குழந்தையின் உறுப்புக்களைப் பாதித்து பிறவி அங்கவீனம் உண்டாக்கக்கூடியன. இதைத் தங்கைகள் அறிந்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.

வேறு சில அறிகுறிகள்

மசக்கையைப் பற்றி நான் விபரமாக எழுதியதால் கர்ப்பிணிகளுக்கு முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்படக்கூடிய வேறு சில அறிகுறிகளையும் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். கருப்பை வளரும்போது சிறுநீர்ப் பையை ஓரளவு அழுக்குகிறது. இதனால் சிலருக்கு அடிக்கடி சிறு நீரைக் கழிக்கவேண்டியிருக்கும்; அதேபோல் உணவு செரியாமல் இருப்பது மலச்சிக்கல் முதலியவையும் தோன்றலாம்.

சில பெண்கள் கர்ப்பமுற்றதும் வாயில் எதையாவது போட்டுச் சதா மென்று கொண்டிருப்பார்கள். அடைக்காய், தொடக்கம் அடுப்புக்கரிவரை எதுவானாலும் வாயிலே போட்டுக் கொள்வார்கள். குழந்தைக்குத் தாயாகப் போகிறவர்களுக்கு ஏன் இந்தக் குழந்தைப் புத்தியோ தெரியவில்லை!

குழந்தை துடிப்பதைப் பற்றி நீ உன் கடிதத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தாய். ஆம், கர்ப்பப்பைக்குள் குழந்தை துடிப்பதையும், புரளுவதையும், உதைப்பதையும் நாலாம்

ஐந்தாம் மாதங்களிலிருந்து தாய் உணரக்கூடும். ஆரம்பத்தில் இந்தத் துடிப்பு மெல்லியதாக இருக்கும். பின்பு நாட்கள் செல்லச் செல்ல, குழந்தை துடிப்பது அதிகமாகவும் கடுமையாகவும் இருக்கக்கூடும். சில குழந்தைகள் அவ்வளவு புரளுவதில்லை என்பதையும் நீங்கள் தெரிந்திருக்கவேண்டும். உன் ராசா உனக்கு இப்பொழுது உதைய ஆரம்பித்திருப்பான். அதனாலென்ன? செல்வ மகன் தன் சிறு கால்களால் உதைவதால் உனக்கு ஒரு தீங்கும் வரமாட்டாது. இன்பமாக இருக்கும் என்று சொல்லேன்!

குழந்தை பிறக்கும் காலத்தைக் கணக்கிடும் விதத்தை அறிய நீ ஆவலாக இருப்பாய். பெண்கள் அனைவரும் இதை அறிந்திருக்க வேண்டும். அடுத்த கடிதத்தில் இதை விபரமாக எழுதுகிறேன்.

நீயும் சேதாவும் உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் ஒழுங்காகப் போய் உங்களைக் காட்டிக் கொள்கிறீர்கள் அல்லவா?

உனது அன்புள்ள

நந்தி அண்ணா

3

எனதன்புள்ள தங்கைக்கு

சேதாவின் கணவன் நாதன், சென்ற வாரம் உத்தியோக அலுவலாக எமது ஊருக்கு வந்திருந்தபோது என்னுடன் தான் தங்கினார். பழைய நாட்களைப்பற்றிப் பேசிச் சந்தோஷமாகப் பொழுது போக்கினோம்.

சேதாவுக்குப் பெண்குழந்தை தான் விருப்பமாம். அவளுக்கு இன்னும் ஆறுமாதங்கள் பொறுத்திருக்க முடியவில்லை. 'எங்கள் குழந்தை ஆணா பெண்ணா என்பதை இப்போது கண்டு கொள்வதெப்படி என்று நந்தி அண்ணாவைக் கேட்டு வாரும்' என்று சொல்லி அனுப்பினாளாம். நாதனுக்கு நான் கூறியவற்றை உனக்கும் விபரமாக எழுத விரும்புகிறேன். எனது கடிதத்தை நீயும் சேதாவும் மாத்திரமா படிக்கிறீர்கள்? வேறு பல சகோதரிகளும் படிக்க ஒழுங்கு செய்து விட்டீர்களே!

குழந்தை ஆணா பெண்ணா?

கருப்பையிலே தந்தையின் விந்து தாயின் ஓவத்துடன் சேர்ந்ததும் கரு உண்டாகிறது. இந்த உண்மையை நீ ஏற்கனவே அறிந்திருப்பாய். குழந்தை ஆணா பெண்ணா என்று நிர்ணயிப்பது தந்தையின் விந்து என்பதை வைத்திய ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகின்றனர். தந்தையின் விந்துக்களில் ஆண் குழந்தையைத் தோற்றுவிக்கக் கூடிய அணு பெண்ணைத் தோற்றுவிக்கும். அணுஎன இருவகை அணுக்கள் உண்டு. இருவகை அணுக்களும் எண்ணிக்கையில் ஒரே அளவில்தான் உண்டு.

இந்த அணுக்களில் எது தாயின் ஓவத்துடன் சேர்ப்போகிறது என்பதில் இருக்கிறது குழந்தை இராமனா சீதையா என்பது. ஓவத்துடன் சேர வேண்டியது ஆணைத் தரவல்ல அணுவா அல்லது மற்றதா என்பதை யாரும் தன்னிஷ்டப்படி நிர்ணயிக்க முடியாது. ஒரு சதத்தை மேலே வீசிப்பூவா தலையா என்று கேட்பது போலத்தான் தன் பிள்ளை ஆண் அல்லது பெண் என்று ஒருவர் சொல்ல முடியும். எல்லாம் தற்செயலாக நடப்பது. நீ அதை சசன் செயல் என்று சொல்லுவாய்.

சில குடும்பங்களிலே ஆண் குழந்தைகள் அதிகமாகவும் வேறு சில குடும்பங்களில் பெண் பிள்ளைகள் தான் அதிகமாகவும் பிறப்பதை நாம் அவ்வப்போது காண்கிறோம். இதில் பாரம்பரியமாக வரும் தன்மையுண்டா என்று நாதன் என்னிடம் கேட்டார். இல்லை, இப்படிச் சில குடும்பங்களில் அதிகமாக ஆண்களோ பெண்களோ இருப்பது 'சான்ஸ்' தான் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்று கர்ப்பத்திலேயே கண்டு கொள்வதற்கு வழிமுறைகள் உண்டு. இதற்கு அதிக ஒலியை (ULTRA Sound) உபயோகிக்கிறார்கள். நானுமாத கர்ப்ப காலத்தில் பனிநீரிலுள்ள கலங்களில் அடங்கிய குரோமசோம்களின் பரிசோதனை மூலமும் அறியலாம்.

குழந்தை பிறக்கும் காலம்

நீ ஆவலுடன் எதிர்பார்த்ததை இப்போது எழுதப்போகிறேன். கடைசி மாதவிடக்கு எப்போது இருந்தது என்று கேட்டுவிட்டு டாக்டர் ஒரு நிமிடத்தில் குழந்தை பிறக்கும் நாளைச் சொல்லுகிறார் அல்லவா? கருப்பையிலே கரு உருவாகிக் குழந்தை பிறப்பதற்கு ஏறத்தாழ 280 நாட்கள் வேண்டும். இந்த உண்மையை வைத்துக் கொண்டு

தான் நாம் குழந்தை பிறக்கும் நாளைக் கணக்கிட முடியும். கடைசியாக ஏற்பட்ட வீட்டு விலக்கின் ஆரம்ப நாள் விரிந்து ஒன்பது மாதங்களையும் ஏழு நாட்களையும் கூட்டினால் குழந்தை பிறக்கக்கூடிய தேதி வரும். ஒரு பெண்ணின் கடைசி மாதவிலக்கு டிசம்பர் மாதம் இரண்டாம் தேதியில் ஆரம்பித்தது என்று வைத்துக் கொள்வோம். டிசம்பர் இரண்டாம் தேதியுடன் ஒன்பது மாதங்களைக் கூட்டினால் செப்டம்பர் இரண்டாம் தேதி. இன்னும் ஏழு நாட்களைக் கூட்டவும். ஆம் செப்டம்பர் ஒன்பதாம் தேதிதான் குழந்தை பிறக்க வேண்டிய நாள். ஒரு தாயின் கடைசி மாதவிலக்கு ஜனவரி மாசம் முதலாம் தேதி ஆரம்பமாகி விரிந்தால் அவளுடைய பிள்ளை பிறக்கும் நாள் எது? சுலபமான கணக்கு, சொல் பார்க்கலாம்.

இப்படி நாம் கணக்கிடும் நாள் உத்தேசமான பிறப்புத் தேதிதான். இந்த தேதிக்கு இரு வாரங்களுக்கு முந்தியோ அல்லது பிந்தியோ குழந்தை பிறக்கலாம்.

‘கருப்பையில் குழந்தை எப்படி வளர்கிறது?’ என்ற விஷயம் பற்றி மாதர் சங்கத்தில் உன்னைப் பேசச் சொன்னதைக் குறித்து மகிழ்ச்சி. டாக்டர் அண்ணா தங்கைக்குக் குறிப்புகளை எழுதி அனுப்புவார் என்று அவர் கணக்கும் தெரியும்போலும்! கருவளர்ச்சி மிகவும் ருசிகரமான இயற்கையின் விந்தைகளில் ஒன்று. அடுத்த கடிதத்தில் அதைக் கூடியவரை விளங்கக்கூடிய முறையிலே எழுதி அனுப்புகிறேன்.

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

பி.கு.

நான் சொன்ன கணக்குக்கு விடை அக்டோபர் எட்டாம் தேதி. சரிதானே?

— அண்ணா

4

நான் அன்புத் தங்கைக்கு

நான் இந்தக் கடிதத்தை எழுதுவதற்குமுன் எனது வைத்தியப் புத்தகங்களின் கரு வளர்ச்சியைப் பற்றிப் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது எனது டாக்டர் நண்பர்களில் ஒருவர் வந்தார். அவர் நான் புத்தகங்களைப் புரட்டியதன் காரணத்தை அறிந்ததும். ‘இந்த விஷயங்களை யெல்லாம் உனது ஆயிரம் தங்கைகள் அறிந்திருக்க வேண்டுமா? கரு வளர்ச்சியின் நுட்பம் டாக்டர்களுக்கு மட்டும் தெரிந்தால் போதுமே’ என்று வாதித்தார்.

‘அப்படியானால் வானத்திலே அழகிய ஏழு வர்ண வானவில் எப்படித் தோன்றுகிறது என்பதை நாம் ஏன் விஞ்ஞான வகுப்பில் படித்தோம். அதைக் கடவுள் மாதிரி அறிந்திருந்தால் போதாதோ?’ என்று நான் கேட்டேன், அரைமணி நேரம் இப்படி வேடிக்கையாக வாதாடியபின் நண்பர் போய்விட்டார்.

போன பிறவியில் நாம் என்ன பிறப்பு எடுத்திருந்தோம் என்று அறிய ஆவல் கொள்ளும் நாம், இப்பிறவியில் நமது அன்னையின் வயிற்றில் உருவான கதையை அறிந்திருக்கக் கூடாதா? உண்மையில் கர்ப்பிணியாயிருக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனது குழந்தை எப்படி வளர்கிறது என்று அறிய விரும்புகிறாள். அவள் தன் ஆசையை வெளியே தெரிவிப்பதில்லை; அவ்வளவுதான். இந்த உண்மையை உணர்ந்து கருவளர்ச்சியைப் பற்றி உன்னைப் பேசச் சொன்ன உங்கள் மாதர் சங்கக் காரியதரிசியை நான் பாராட்டுகிறேன்.

உனது சொற்பொழிவுக்கு வேண்டிய குறிப்புக்களைச்
கருக்கமாக இத்துடன் அனுப்புகிறேன். முதலாம் முறை
விளங்காவிடில் இரண்டாம் முறை படி. அப்போது
நன்றாக விளங்கும். உனது தமிழில் தானே எழுதுகிறேன் -

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

கரு வளர்ச்சி

(சொற்பொழிவுக்கான குறிப்பு)

கண்ணுக்குத் தெரியாத பெண் அணுவுடன் அதாவது
ஓவத்தடன், அதிலும் சிறியதோர் ஆண் விந்து சேரு-
வதாலேயே பிள்ளை அணு உண்டாகிறது. கண்ணுக்குத்
தெரியாத அளவு நுண்ணியதாக இருப்பினும் இவ்வணுக்கள்
தந்தையும் தாயும் தம் குழந்தைக்குத் தரப்போகும் குணங்-
களையும் லட்சணங்களையும் தம்முள் அடக்கியிருக்-
கின்றன. இவ்வாறு உருவான கரு அணு இரண்டாகப்
பிரிந்து, இரண்டு நாலாகி, நாலு எட்டாகி...இப்படிப்
பலதரம் பிரிந்து, வளர்ந்து சில நாட்களில் பல அணுக்-
களைக் கொண்ட ஒரு சிறு பந்தாகக் காட்சி தரும்.
இப்போது கரு, கருப்பையில் நன்றாகப் புதைந்து தனக்கு
வேண்டிய சத்தைப் பெற்றுக் கொள்கிறது.

கரு உற்பத்தியான இரண்டாம் கிழமையில் பந்து
போலிருக்கும் கருவின் அணுக்கள் மூன்று பிரிவுகளா-
கின்றன. ஒரு பிரிவு அணுக்கள் குழந்தையாக உரு-
வெடுக்கும். இரண்டாம் பிரிவு சூல்வித்தகமாக மாழும்
(Placenta). மூன்றாவது பிரிவு குழந்தையைக் காப்பாற்றச்-
சூலுறையாக அமையும்.

மூன்றாம் கிழமையிலே தான் கரு கண்ணுக்குத் தெரிகிற-
அளவில் உருவில்லாத ஒரு பண்டமாக இருக்கும். எனினும்
அதில் உறுப்புக்கள் தோன்றுவதற்குரிய அறிகுறிகள் காணப்-
படும். இனி, கரு அதிகம் வேகமாக வளரும்.

நாலாம் கிழமையின் முடிவில் கருவின் நீளம் நான்கு
மில்லி மீற்றர் ஆகும். இந்த நேரத்திலே குழந்தையின்
உறுப்புக்கள் தோன்ற ஆரம்பமாகின்றன.

ஆறாம் கிழமையில் கரு 1.3 சென்றி மீற்றர் நீள மீருக்கும். தலைப்பக்கம் பெரிதாக இருக்கும். கால்களும், கைகளும் சிறு வாலும் நன்றாகத் தெரியும்.

ஏழாம் கிழமையில் கருவின் முகம் நல்ல தோற்ற மெடுக்கும். கண் இமைகள் தோன்றும். காதுகள் உருவாகும்.

இரண்டாம் மாதமுடிவில் சூல்வித்தகமும் சூலுறையும் பூரணமாகத் தோன்றிவிடும். பனிநீரில் கரு நீந்தும்.

மூன்றாம் மாதத்தில் கை, கால், விரல் காது எல்லாம் சரியாக அமைந்துவிடும். விரல்களில் சின்னஞ்சிறு நகங்களைக் காணலாம். வால் மூறையும். பார்க்கச் சின்ன மனிதனாகவே கரு காட்சிதரும். ஆகையால் இனிக்கருவைச் சிசுவென்று அழைப்போம். ஆனால் இந்த வளர்ச்சியிலும் திருவாளர் மனிதனின் நீளம் 7.6 செ. மீற்றர்கள்தாம். நிறை ஓர் அவுன்சு.

நாலாம் மாத இறுதியில் ஆண் பெண் குறிகள் தோன்றுகின்றன. சிசு துடிப்பதைத் தாய் உணரத் தொடங்குகிறாள். டாக்டர், சிசுவின் இருதயத் துடிப்பின் ஓசையைக் கேட்க முடியும். இந்த நிலையிலேதான் ஒரு பெண் கர்ப்பவதியாக இருக்கக் கூடுமென்ப பிறர் ஊகிக் குமளவுக்கு வயிறு பெருப்பமடைகிறது. சிசுவின் நீளம் சுமார் 2.0 செ. மீ. நிறை 170 கிராம்.

ஐந்தாம் மாதக்கடைசியில் சிசுவின் நீளம் ஓரடியாகவும் நிறை 455 கிராமாகவும் அதிகரிக்கும். தலை உரோமம் வளரத்தொடங்கும்.

ஆறாம் மாதத்தில் சிசுவின் தலையில் உரோமம் நன்றாகக் காணப்படும். தேகம் வழுவழுப்பான ஒரு பசையால் மூடப்பட்டிருக்கும்.

ஏழாம் மாதத்தின் இறுதியில் சிசு சுமார் 40.6 சென்றி மீற்றர் நீளமும் 1700 கிராம் நிறையுமாகும். ஏழாம் மாதத்தில் குழந்தை பிறந்தால், போதிய நல்ல பராமரிப்பு இருக்குமாயின் அது வாழ்வதற்கு நூற்றுக்கு ஐம்பது சதவீதத்தில் நல்வாய்ப்பு உண்டு. ஏழாம் மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தை எட்டாம் மாதக் குழந்தையிலும் பார்க்க வாழ வல்லமையுள்ளது என்று ஒரு தவறான அபிப்பிராயம் உலக வழக்கில் உண்டு. அது எப்படி முடியும்? எட்டாம் மாதக் கடைசியில் பிறக்கும் குழந்தை ஏறத்தாழ 2270 கிராம் எடையுள்ளது. அதன் வளர்ச்சியும் ஏழு மாதக் குழந்தையிலும் பார்க்க ஒரு மாத காலம் அதிகமாக நிறைவேறிவிட்டது. ஆகையாலேதான் எட்டு மாதக் குழந்தைகள் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு சதவிகிதம் உயிர் வாழ்கின்றன.

சரியான மாதத்தில், அதாவது நாற்பது கிழமைகளின் முடிவில் பிறக்கும் குழந்தை பூரண வளர்ச்சியடைந்திருக்கும். பெரும்பாலும் கருப்பையில் நிறைமாதக் குழந்தை தலை கீழாகத்தான் இருக்கும். இத்தகைய குழந்தையின் அளவு வருமாறு:—

நீளம் — 51 சென்றி மீற்றர்

நிறை — 3 கிலோ

தலையின் சுற்றளவு — 33 செ. மீற்றர்

குழந்தை பிறக்கும்போது அதன் நிறை 3 கிலோ அதாவது 3000 கிராம் என்று குறிப்பிட்டேன். எமது நாட்டில் பெரும்பாலான குழந்தைகள் இதற்குச் சிறிது குறைவாகவே இருப்பது உண்டு. ஆனால் 2500 கிராமிற்குக் குறைவானால், 'பிறக்கும்போது நிறை குறைந்த பிள்ளை'

என்று கூறுகிறோம். கர்ப்ப காலத்தில் தாய் போதிய நல்ல உணவு உண்ணாவிடில் குழந்தை நிறை குறைந்ததாக பிறக்கின்றது. தாய்க்கு சில நோய்கள் இருப்பினும் குழந்தையின் நிறை குறைகின்றது. நிறை குறைந்த குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் அதற்கு நோய்கள் வருவதற்கு அதிக சந்தர்ப்பம் உண்டு.

சூல்வித்தகமும் கொப்பூழ் நானும்
(நஞ்சும் நஞ்சுக் கொடியும்)

ஆரம்பத்தில் கருவின் அணு மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிகின்றதெனவும் அதில் ஒரு பிரிவுதான் சூல்வித்தகமாக வருகின்றதெனவும் அறிந்தோம். சூல் வித்தகத்தை ஆங்கிலத்தில், பிளசன்ரா எனச் சொல்வார்கள். அது தாமரை இலையைப்போல் வட்டமாக இருக்கும். அதன் விட்டம், சுமார் எட்டு அங்குலம் தாமரை இலையின் நடுவில் தண்டு காணப்படுவதுபோலவே சூல்வித்தகத்தின் மத்தியிலிருந்து கொப்பூழ் நாண் ஆரம்பமாகி குழந்தையின் கொப்பூழில் முடிகிறது. சூல்வித்தகம் கருப்பையுடன் நன்றாக இணைத்திருக்கும். இந்த இணைப்பினால் அது தாயின் இரத்திலுள்ள சத்துப் பொருள்களை உறிஞ்சி கொப்பூழ் நாண் மூலம் குழந்தையின் இரத்தத்திற்கு அனுப்புகிறது. அதேபோல் இரத்தத்திலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் இந்த நாண் வழியே போய் நஞ்சுமூலமாகத் தாயின் இரத்தத்தில் கலக்கின்றன.

தாயின் இரத்தோட்டமும் சேயின் இரத்தோட்டமும் புறம்பாகத்தான் வேலை செய்கின்றன. குழந்தைக்கு வேண்டிய பொருள்களை அதற்கு கொப்பூழ்நாண் மூலம் போக அனுமதித்தும், வேண்டாத பொருள்களை நிறுத்தி யும் மிக நுட்பமான வேலையை சூல்வித்தகம் செய்கின்றது!

கொப்பூழ் நாண் சூல்வித்தகத்தின் மத்தியில் ஆரம்பமாகிக் குழந்தையின் கொப்பூழில் முடிகின்றது என்று பார்த்தோம். அது ஏறத்தாழ இருபது அங்குல நீளமாக இருக்கும். கொப்பூழ்நாண் மிகவும் குட்டையாகவோ அல்லது நீளமாகவோ இருப்பதைச் சில பிரசவங்களின் போது காண்கிறோம். அது ஐம்பது அங்குல நீளமாகக்கூட இருந்திருக்கிறது! இப்படி நீளம் அதிகமானால் இந் நாண் குழந்தையை கருப்பையில் அங்குமிங்குமாகச் சுற்றிக் கொள்ளும். பிறக்கும்போது கொப்பூழ்நாண் குழந்தையின் கழுத்தைச் சுற்றிருந்த குழந்தையை 'மாலை' அணிந்து பிறந்த பிள்ளை' என்று சொல்லுவார்கள். கொப்பூழ்நாண் குழந்தையைச் சுற்றியிருப்பதால் பிரசவம் வில்லங்கமாகலாம்.

சூலுறையும் பனிநீரும்

சூலுறை மெல்லிய சவ்வாலானது. அது சூல் வித்தகத்தின் விளிம்பிலிருந்து வளர்ந்து குழந்தையை நன்றாக மூடிக்கொள்ளும். சூலுறையில் ஏறத்தாழ நாற்பது அவுன்சு அளவு நீர் உண்டு. இது பனிநீர் என்று கூறப்படும். பனி நீர் கருப்பையிலே குழந்தையை எப்போதும் சமமான வெப்ப நிலையில் வைத்திருக்கும். அத்துடன் அது தாயின் அசைவுகள் குழந்தையைப் பாதிக்காமல் காப்பாற்றுகின்றது. தாய் ஓடினாலும் சரி விளையாடினாலும் சரி, தடக்கிக் கீழே விழுந்தாலும் சரி பனிநீர் குழந்தை அதிர்ச்சியடையாது பாதுகாக்கிறது. சில வேளைகளில் குழந்தை பனிநீரை விழுங்குவதுண்டு. அப்படி விழுங்கப்பட்ட பனிநீரைச் சிசு, சிறுநீராகச் சூலுறைக்குள்ளேயே கழிக்கிறது. குழந்தை பிறப்பதற்குச் சில நிமிடங்களுக்கு முன்புதான் சூலுறை உடைந்து பனிநீர் கருப்பையிலிருந்து வெளியேறுகிறது.

5

அன்புமிக்க தங்கைக்கு

உனது கடிதத்தை வாசித்ததும் ஏனோ சிரித்து விட்டேன். நீ எழுதியது சிரிக்க வேண்டிய புதினம் அல்லத்தான். எனினும் சேதாவுக்கு இரட்டைப் பிள்ளைகள் என்று உங்கள் டாக்டர் சொன்னதை நினைக்க வேடிக்கையாக இருக்கிறது. அவளே இன்னும் ஒரு செல்லக் குழந்தை. கலியாணமாகி ஒரு வருடத்தில் நாதன் வீட்டில் மூன்று பிள்ளைகள் இருக்கப் போகின்றனர்!

எக்ஸ்.ரே படம் எடுக்கு முன்னமே சேதாவுக்கு இரு குழந்தைகள் என்று எப்படி எங்கள் டாக்டர் சொன்னார் என்று கேட்கிறாய். டாக்டர் கர்ப்பினியின் வயிற்றைச் சோதிக்கும்போது கருப்பையிலிருக்கும் சிசுவின் விபரங்களைச் சுலபமாக அறியமுடியும். கருப்பையில் இரட்டைக் குழந்தைகளானால் இரு சிறு தலைகள் டாக்டரின் கைகளுக்கு அகப்படும். அதேபோல் குழந்தையின் முதுகு, கை, கால்கள் முதலியனவும் டாக்டருக்குத் தேவையான விபரங்களைத் தெரிவிக்கின்றன. தனிப்பிள்ளையானால் தாயின் வயிற்றில் ஒரே இடத்தில்தான் குழந்தையின் இருதயத்துடிப்பை நன்றாகக் கேட்க முடியும். இரட்டைக் குழந்தைகளானால் இரு இடங்களில் இருதய ஓசை கேட்கும். கருப்பையிலே குழந்தையின் இருதயம் நிமிடத்திற்கு ஏறத்தாழ 140 முறை அடிக்கிறது. இதை உனக்கு நான் முன்னம் எழுதினதாக ஞாபகமில்லை.

ஒரே அச்சில்

86 பிரசவங்களில் ஒரு பிரசவத்தில் தான் இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன என்று வைத்திய ஆராய்ச்சி

யாளர்கள் கணக்கிட்டுச் சொல்லுகின்றனர். ஆகையால் இதைக் குறித்துச் சேதாவும் நாதனும் பெருமையும் மகிழ்ச்சியும் அடையவேண்டும். இரட்டைக் குழந்தைகள் இரு விதங்களில் தோன்றலாம். தந்தையின் அணு ஒன்று தாயின் ஓர் அணுவுடன் (ஒவத்துடன்) சேர்ந்ததால் உண்டான கரு இரண்டாகப் பிரிந்தும், தனித்தனியே வளர்ந்தும் இரு குழந்தைகளாகலாம். இப்படி உருவான குழந்தைகள் தோற்றத்தில் ஒரே அச்சில் வார்க்கப்பட்ட விக்கிரகங்களைப் போல் வேற்றுமை இல்லாது காணப்படுவார்கள். அவர்கள் ஒரே ஒவத்திலிருந்து தோன்றியவர்கள் அல்லவா? அதனால் தான் பிரசவத்தின்போது டாக்டரோ அல்லது மருத்துவச்சியோ இதை அறிய முடியும். ஏனெனில் இரு குழந்தைகளுக்கும் வெவ்வேறு சூலுறைகள் இருப்பினும் ஒரே சூல்வித்தகம்தான் காணப்படும். குழந்தைகள் பெரும்பாலும் இருவரும் ஆண்களாகவோ பெண்களாகவோ இருப்பார்கள்.

இரட்டைக் குழந்தைகள் தோன்றும் மற்றொரு விதம் தாயின் இரு ஒவங்களுடன் தந்தையின் இரு அணுக்கள் தனித்தனியே சேருவதால் ஏற்படுகின்றன. இப்படி உருவான இரு கருக்கள் இரு குழந்தைகளாக வளருகின்றன. இந்த பிரசவத்தில் இரு சூலுறைகள் மாத்திரமல்ல. இரு சூல்வித்தகங்களும் காணப்படும். குழந்தைகளில் ஒன்று ஆணாகவும் மற்றது பெண்ணாகவும் இருக்கலாம். அல்லது இருவரும் ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்தவர்களாகவும் இருக்கலாம். பிள்ளைகள் தோற்றத்தில் ஒரேமாதிரி இருப்பார்களென்றும் சொல்வதற்கில்லை.

சேதாவுக்குக் கர்ப்பம் ஆரம்பமான காலங்களில் கொஞ்சம் அதிகமாக மசக்கை இருந்தது. இப்போது தான் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது; அதன் காரணமும் தெரிகிறது. தனிப் பிள்ளையின் தாயிலும் பார்க்க இரட்டைப்

பிள்ளைகளின் தாய்க்கு மசக்கை அதிகமாக இருப்பது வழக்கம். அதேபோல் மூச்சுவாங்கக் கஷ்டமாக இருப்பது, குழந்தை துடிப்பது, இரத்தச்சோகை ஏற்படுவது, கால்கள் வீங்குவது, கால்களில் நாளங்கள் தடிப்பது போன்ற சிறு இன்னல்கள் அதிகமாகவும் அடிக்கடியும் தோன்றலாம். வயிறும் பெரியதாக இருக்குமென்பது நாம் அறிந்தது தானே.

இரட்டைக் குழந்தைகளின் தாய்க்கு இப்படியான சிறு கஷ்டங்கள் ஏற்பட அதிக சந்தர்ப்பம் இருப்பதால், சேதா கண்டிப்பாக டாக்டரை ஒழுங்காகச் சந்திக்க வேண்டும். அதனால் நீ வீட்டிலேயே இருந்து விடலாம் என்பதல்ல நான் சொன்னதன் அர்த்தம். கர்ப்பிணிகள் அனைவருமே தவறாமல் சிகிச்சை நிலையங்களுக்குச் சென்று அங்கு தரப்படும் பால் மா, மருந்து மாத்திரைகள் முதலியவற்றைப் பெற்றுப் பயனடைய வேண்டும். இதை நான் எனது முதலாவது கடிதத்திலிருந்தே வற்புறுத்தி வருகிறேன்!

புரதம்

பால் மாலிலும், பாலிலும் புரதச்சத்து அதிகம் உண்டு. புரதம் உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அவசியமான சத்தாகும். மீன், நெத்திலிக்கருவாடு, இறைச்சி, ஈரல், முட்டை, பருப்பு, பயறு, போஞ்சி முதலிய உணவு வகைகளும் நமக்கு வேண்டிய புரதத்தைத் தரக்கூடியவை.

கால்சியம்

டாக்டர்கள் கர்ப்பிணிகளுக்குத் தரும் மருந்து வகைகளில் கால்சியமும் இரும்புச் சத்தும் கண்டிப்பாக இருக்கும். கால்சியம் (சண்ணாம்புச் சத்து) குழந்தையின் எலும்புகள் நன்றாக வளருவதற்குத் தேவைப்படுகிறது. பால்

முட்டை, நெத்திலிக்கருவாடு, குரக்கன், வல்லாரை, எள் முதலிய உணவுகளில் கால்சியம் ஏராளமாக உண்டு.

இரும்பு

கர்ப்பிணிகளுக்கு இரத்தச் சோகை உண்டாவதைத் தவிர்க்கவே டாக்டர் இரும்பு கலந்த மருந்துகளைத் தருகிறார். இரும்பு இரத்தசாயப் பொருளை உற்பத்தியாக்க உபயோகிக்கப்படும் மூலப் பொருள்களில் ஒன்றாகும். இரத்த சாயப் பொருள்கள் தான் (ஹீமோ குளோபின்) இரத்தத்திற்கு நிறத்தைத் தருவது. இந்த சாயப் பொருள் குறைந்தால் ரோசாக் கன்னம் வெளிறிவிடும். கண்களில் ஒளி குறையும். நாக்கும் வெள்ளையாகவே இருக்கும். பிராண வாயுவை நமது உடலின் ஏனைய பாகங்களுக்குச் சுமந்து செல்வதும் இரத்த சாயப் பொருள்தான். இது குறைந்தால் நாம் சுறுசுறுப்பாகவே வேலை செய்ய முடியாது. இலேசான வேலை செய்தாலும் மூச்சு மேலும் கீழும் வாங்கும். குழந்தையின் இரத்தம் உற்பத்தியாக வேண்டிய இரும்புச் சத்தையும் தாய்தானே உட்கொள்ள வேண்டும். இரட்டைப் பிள்ளைகளானால் இரும்பு இன்னும் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. உணவு வகைகளில் இரும்புச் சத்துள்ள உணவு வகை நெத்திலிக்கருவாடு, ஈரல், பருப்பு, குரக்கன், பச்சைப் பயறு, எள், கீரை வகைகள் முதலியவையாகும்.

இரட்டைப் பிள்ளைகளைப் பற்றி எழுதத் தொடங்கிய நான், தங்கையர்களையும் அவர்கள் குழந்தைகளையும் வளர்க்கும் ஆசையினால் நல்ல உணவு வகைகளைப் பற்றியும் எழுதிவிட்டேன். எழுதத் தொடங்கிய விஷயத்தைப் பற்றிக் கடைசியாகச் சில வார்த்தைகள்.

இரட்டைக் குழந்தைகளின் பிரசவம் நாம் கணக்கிட்டு அறிந்து கொண்ட குழந்தை பிறக்கும் நாளாளுக்குப் பல தினங்களுக்கு முன்னர் ஏற்படலாம். குழந்தைகள் பிறக்கும் போது அளவில் சிறியவர்களாக இருப்பார்களாகையால் பிரசவம் இலகுவாக இருக்கும். சேதா உனக்குப் பின்பு கர்ப்பம் தரித்தாளேயானாலும் அவளுடைய குழந்தைகள் உனது குழந்தைக்கு முன்னதாகவே பிறக்கலாம்.

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

6

என் அன்பார்ந்த தங்கைக்கு

எங்கள் கோவில் திருவிழா ஆரம்பமாவதைப் பற்றி அறிந்து மகிழ்ந்தேன். இனி இருபத்தைந்து நாட்களும் மச்சம் மாமிசம் இல்லையென்று எழுதியிருக்கிறாய். எனக்குத் தெரியும் எங்கள் ஊரில் இந்த ஒரு மாதமும் யாரும் மீன், இறைச்சி, முட்டை முதலியவற்றை வீட்டு வாசலுக்கும் எடுக்கமாட்டார்கள். இந்த வீடுகளில் உண்ணப்போல் பல கர்ப்பிணிகள் இருக்கக் கூடும். 'மீன், இறைச்சி, முட்டை இவற்றில் கர்ப்பிணிகளுக்கு வேண்டிய புரதச்சத்து அதிகம் உண்டு. கட்டாயம் சாப்பிடுங்கள்' என்று கூறினால் அவர்கள் இப்போது உண்பார்களா? அவர்களுக்குத் தங்கள் சமயக் கொள்கைகள் அல்லவா பெரியன? நீயும் உனது சினேகிதிகளும் ஒரு மாத காலம் மச்சம் உண்ண மாட்டீர்கள். ஆனால், எமது நாட்டில் எத்தனையோபேர் - நூற்றுக்கணக்கானோர் தமது வாழ்நாள் முழுவதும் தாவர உணவையே உண்பவர்களா உண்டு. அவர்கள் நமக்கு வேண்டிய புரதச் சத்துக்களைப் யுள்ளனர். பருப்பு, காய்கறிகள் முதலியவற்றிலிருந்தே பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்..... அவர்களுக்கு தாவர உணவுகளைப் பற்றிக் கூற வேண்டியதன் அவசியத்தை இப்போது உணர்கிறேன்.

உணவு நமக்கு நமது அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதற்குச் சக்தி தருகிறது. நாம் உண்ணும் உணவு எல்லாமே ஏதோ ஒரு அளவு சக்தி தருகின்றன. அரிசி, கோதுமை,

குரக்கன், சோளம் ஆகியவற்றால் சமைக்கும் உணவுகள் தாம் எமக்கு அதிகம் சக்தி தருகின்றன. இவை தானியங் ள என்று நீ அறிந்திருக்கிறாய்.

இனி, கிழங்குவகைகளும் நல்ல முறையில் அவித்து உண்டால் சக்தி தருவன. மரவள்ளிக் கிழங்கு, வத்தாளைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, இராசவள்ளி இப்படியாக. பெயர்களை நீயே எழுதிக்கொள்.

புரதம் பற்றி சென்ற தடவை எழுதினேன். உணவு களில் புரதம் என்ற சத்து உண்டு. புரதம் நமது உடலை உடலின் தசைகளை உருவாக்கி வளர்க்கிறது. இப்போது உங்கள் வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தைக்கும் அதுவே சாரணம். கவனமாக இதைப்படி. பருப்பு (துவரை, மைசூர் ஆகியன), தட்டாப் பருப்பு (கொளபி) உளுந்து, பயறு, கடலை, சிறகு அவரை, அவரை இவற்றில் ஏராளமான புரதம் உண்டு. சோயா, சிறகு அவரை வேண்டுமென்றே கடைசியாக எழுதினேன். ஏனெனில் இவற்றில் மிகவும் அதிகமாக புரதம் உண்டு. நிலக்கடலையில் அதிகமாக புரதம் இருந்தாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி நீ கடலையை வாங்கித் தின்பாய் என்று எனக்குத் தெரியும். அதிலும் கோவில் விழாக்கள் ஆரம்பித்துவிட்டனவல்லவா? ஆமாம், எந்த ரக கடலையானாலும் புரதம் தரும். தானிய வகையான கோதுமை, அரிசி வகையிலும் ஓரளவு புரதம் உண்டு என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள். டாக்டர்கள் கூட தானியங்களில் உள்ள மாச்சத்தை முக்கியமாகக் கூறுவார்கள். புரதத்தைப் பற்றிச் சொல்லுவதில்லை.

இலை வகைகளும் மரக்கறிவகைகளும் இல்லாத உணவு என்ன உணவு? உனது உணவில் இவற்றை ஏராளமாகச் சேர்த்துக் கொள். பொன்னாங்காணி, கீரை வகைகள்,

முருங்கையிலை, வல்லாரை, அகத்தி இவற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு வேண்டிய கல்சியமும் இரும்பும் உண்டு. இதை நான் முன்னம் ஓரளவு குறிப்பிட்டேன். அகத்தியிலும் முருங்கையிலையிலும் கணிசமான புரதமும் உண்டு.

பழங்களை உண்ணவேண்டியதன் அவசியத்தை நான் எழுதவேண்டுமா? அவற்றை நான் இங்கே பட்டியல் போடவில்லை. எனது முஸ்லிம் நண்பர்கள் வீடுகளில் பேரிச்சம் பழம் எப்போதும் தருவார்கள். பேரிச்சம்பழத்தில் அதிக அளவு கல்சியமும் இரும்பும் உண்டு. எமது விளாம்பழமும் கல்சியமும் நிறைந்தது.

வைற்றமின்களை நான் குறிப்பிடவில்லை என்று யோசிக்கிறாயா? ஆமாம் வைற்றமின்கள், முக்கியமாக வைற்றமின் A யும் C யும், ஏன் D யும், B யும் கூட தேவை தானே! போதிய அளவு இலைவகைகளையும், பழவகைகளையும் உண்டால் நமக்கு வேண்டிய வைற்றமின்கள் கிடைக்கும். இதோ இப்போது வைற்றமின் A ஐ கடிக்கிறேன் என்று உணவை மருந்தாக்கப்படாது.

இந்தக் கடிதத்தை எழுதி ருசியான உணவை கசப்பான பிரிஸ்கிரிப்ஸன் ஆக்கிவிட்டேனோ என்று கூட நினைக்கிறேன்.

எனினும் கோவில் கொடியேற்றத்துடன் தாவர (சைவ) உணவைப் பற்றி உனக்கு எழுத ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்துவிட்டது.

பின் குறிப்பு:

பாலைப் பற்றி எழுத மறந்துவிட்டேன். அதைப் பற்றி எழுதிக் கொண்டு தானே வருகிறேன். விஞ்ஞான மருத்துவ சிந்தையில் பால் ஒரு மிருக உணவு. கடவுள் சித்தமாக பாலை யும் தயிரையும் மோரையும் பால் கட்டியையும் நமது மக்கள் சைவ உணவாக கணிக்கிறார்கள். தப்பிவிட்டோம். பாலிலே (பசு, ஆடு) புரதம், கல்சியம், வைற்றமின் A போதிய அளவு உண்டு.

இந்தக் கடிதத்தை திருச்சியில் கல்பனா லொட்ஜில் இருந்து எழுதுகிறேன். இன்று காலை (7.11.93) அன்பின் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் அமரராகி விட்டார். அவருக்கு இந்த 'தாவரகடிதம்' அர்ப்பணம்.

7

அன்புள்ள நந்தினி

உனது அண்ணா உனக்குக் கடிதம் எழுதும் பொறுப்பை இந்தமுறை என்னிடம் ஒப்படைத்துவிட்டார். அவர் ஏதோ உத்தியோக அலுவலராக வெளி ஊர் போயிருக்கின்றார். அவரைப் போல் அறிவுரைகளை எழுத எண்ணால் முடியுமா? அதனால்தான் நான் அத்தகைய கடிதங்களை எழுதுவதில்லை. நீ எழுதும் கடிதங்களை உன் அண்ணா விடம் கொடுக்கும் முன் நான்தான் படிப்பேன். அதில் நான் உன் செல்வ முகத்தைக் கண்டு மகிழ்வேன்.

கண்ணே நான் உனக்குத் தீபாவளிக்கு அனுப்பிய உடைகள் பிடித்தனவா? 'கல்யாணப்பரிசு'ச் சேலை மிகவும் அழகாக இக்கிறதல்லவா? அதை நான்தான் தேர்ந்தெடுத்தேன். நான் அனுப்பிய ரவிக்கையையும் 'நைட்கவுண'யும் கண்டதும் நீ சிரித்திருப்பாய். அண்ணி தையற்கலையை முற்றாக மறந்துவிட்டாளோ என்று நீ சந்தேகித்திருந்தாற்கூட நான் ஆச்சரியப் படமாட்டேன். ரவிக்கையும் நைட்கவுனும் உனது அண்ணாவின் கண்காணிப்பில் நான் தைத்த உடைகள். கர்ப்பிணிகள் ஏழாம் மாதங்களுக்குப் பின் உடுக்கும் ஆடைகள் தளர்த்தியாக இருக்க வேண்டுமாம். ஒரு பெண் கர்ப்பிணியாக இருக்கும்போது அவளின் உடம்புச் சற்றுப் பெருத்திருக்கும். ஆகையால் சாதாரண நேரங்களில் நாம் அணிந்துகொள்ளும் ரவிக்கை 'பெற்றிக்கோட்' முதலியன கர்ப்பமுற்றிருக்கும்போது நமது உடலை இறுக்குகின்றன. இப்படி இறுக்கமான உடைகளை உடுத்திருப்பது நல்லதல்ல. அதனாலேயே உனக்கு உனது டாக்டர் அண்ணா தீபாவளிப் பரிசாக அனுப்பிய

நைட்கவுண் அந்தக் கோலம் எடுத்தது. அதை ஒரே நேரத்தில் நானும் நீயும் போட்டுக்கொள்ளலாம் ! நீ இந்த உடைகளைப் பத்திரமாக வைத்திருந்தால் இனிமேல் கர்ப்பவதியாகும் காலங்களிலும் உபயோகிக்க முடியும் என்று உன் அண்ணா யோசனை கூறினார். நான் வேடிக்கையாக எழுதினாலும் கர்ப்பிணிகளின் உடையைப்பற்றி அவர் கூறுவது உண்மை என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன். உனக்கு நல்லதைத் தானே அவர் கூறுவார்.

வேலைக்காரி மேனகா தனது வீட்டுக்குப் போயிருந்தாள். இன்னும் வரவில்லை. அவளின் அக்காளுக்கு மார்பில் ஒப்பரேசன் செய்தார்களாம். பாவம், அவள் தனது மூன்று மாதக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க முடியாத நிலையில் இருக்கிறாள். கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் போது மார்பை நல்ல முறையில் கவனியாதிருப்பின் இத்தகைய சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன என்று உனது அண்ணா சொல்லுகிறார். கர்ப்பகாலத்தில் குளிக்கும் போது மார்ப்புப் பகுதியை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். முலைக்காம்புகளைத் திணுமும் கைவிரல்களால் இழுத்து விடுவது நல்லது. அல்லாவிடின் பிரசவத்தின்பின் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது கஷ்டமாக இருக்கும். முலைக்காம்புகளுக்குச் சிறிது எண்ணெய் தடவினால், காம்புகள் வெடித்துப் புண் உண்டாவதைத் தவிர்க்க முடியும். இந்த உண்மைகளை மேனகாவின் அக்காவுக்கு யாராவது கூறியிருந்தால் அவள் இப்போது வேதனைப்படுவாளா? ஒருபோதுமில்லை. நந்தினீ, உன் சிநேகிதிகளுக்கு நீ இதைத் தெரிவிப்பது அவசியமாகும்.

தீபாவளிப் பண்டிகை ஒருவாறு முடிந்து விட்டது. நல்ல வேளையாக நித்தியும் சரசுவும் வந்து எனக்கு உதவியாக இருந்தார்கள். சரசு மிகவும் பருத்து விட்டாள். முதலில் கண்டதும் என்னால் என் கண்களையே நம்பமுடியவில்லை.

“என்னடி சரசு, உங்கள் வயலில் இம்முறை நல்ல விளைச்சலா?” என்று வேடிக்கையாகக் கேட்டேன். அவள் கூச்சப்பட்டுத் தந்த விடை வேடிக்கையாக இல்லை. அவள் இரண்டு மாதக் கர்ப்பிணியாம் ! நன்றாக இருக்கிறது அவள்கதை. கர்ப்பிணியானால் இப்படி ஓர் அளவில்லாமல் பெருக்க வேண்டுமா? அவள் கர்ப்பமுற்றதும் வேலைகள் செய்வதை நிறுத்தி விட்டாள். அதனாலேயே இரண்டாம் மாதத்தில் இப்படி ஊதிவிட்டாள். கர்ப்பிணியாக இருக்கும் போது சுகமான தேகமுள்ள ஒரு பெண்ணின் நிறை எவ்வளவு அதிகரிக்கின்றது என்பதை நீங்கள் அறிய வேண்டும். அத்துடன் கர்ப்பிணிகள் செய்யக் கூடிய வேலைகளையும் தேகாப்பியாசங்களையும் விபரமாக உனக்கு எழுதும்படி உன் அண்ணாவிடம் சொல்லப்போகிறேன்.

உனது அன்புள்ள,
அண்ணி.

பி. கு. :- நந்தினீ, உனது நிறை என்ன?

8

எனதன்புள்ள தங்கைக்கு

உனது நிறை இப்பொழுது 52 கிலோ என்பதை நீ உன் அண்ணிக்கு எழுதிய கடிதம் வாயிலாக அறிந்தேன். அதாவது, கர்ப்பவதியான பின் உனது நிறை 6. 8 கிலோ அதிகரித்திருக்கின்றது. இது மிகவும் நல்லது. ஒரு கர்ப்பினியின் நிறை அவள் கர்ப்ப முற்றிருக்கும் காலத்தில் 9 கிலோ வரை அதிகரிக்கின்றது. குழந்தை, சூல்வித்தகம், கருப்பை முதலியவற்றின் பளு கர்ப்பினியின் நிறையைக் கூட்டுகிறது. அத்துடன் கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு பெண்ணின் உடலில் அதிகப்படியாக நீரும் கொழுப்பும் தங்கிவிடுகின்றன. பல சரக்குக் கடைக்காரன் கணக்குப் போடுவது போலக் கணக்குப்போட்டால் நான் எழுதியது உனக்கு நன்கு விளங்கும். கணக்கைக் கவனி:

குழந்தை	3. 0	கிலோ
சூல்வித்தகம்	0. 45	,,
பனிநீர்	0. 9	,,
கருப்பை	0. 9	,,
ஸ்தனங்கள்	0. 7	,,
நீரும் கொழுப்பும்	3. 2	,,
மொத்தம்	9. 15	,,

கொழுப்பும் நீரும் 3. 2 கிலோ வரை ஒரு கர்ப்பினியின் உடலில் தங்குவது இயற்கை. அதற்கு மேலாகத் தங்கினால் அது நல்லதல்ல. அப்போது அவளின் நிறை அதிகரிக்கிறது. ஆகையால் அதைக் கூடியவரை ஒரு கர்ப்பினி தவிர்க்க

வேண்டும். ஏன் தெரியுமா? மிதமிஞ்சி ஒரு கர்ப்பினி பருத்தால் அவளின் சுகநிலை பாதிக்கப்படுகிறது. அதனால் தாய்மை அடைந்ததால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி அவளுக்கு உண்டாகாமற் போய்விடலாம். ஒரு வித வெறுப்புக்கூடத் தோன்றலாம். கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு சிக்கலான அதிக இரத்த அழுத்தமும் மிதமிஞ்சிப் பருத்த பெண்களிடையே தான் பெரும்பாலும் தோன்றுகிறது. இருதயமும் இரத்தத்தை அளவுக்கு அதிகமாகப் பருத்த தேகத்தின் பாகங்களுக்கு உந்தித் தள்ளுவதற்கு அதிக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. கர்ப்ப முற்றிருக்கும்போது சாதாரண நிறையுள்ள ஒரு பெண்ணின் இருதயமே அதிகமான வேலை செய்கிறது. எனவே நீங்கள் தேகத்தின் நிறையை மேலும் அதிகரித்து இருதயத்தைச் சிரமப் படுத்துவது விரும்பத்தக்க தல்ல. அதிகமாக ஒரு கர்ப்பினி பருமன் அடைவதால் அவளின் உடல் அமைப்பும் அழகும் கெட்டுவிடுகின்றன. பிரசவமான் பின்பும் அவள் தனது முந்திய தேகக் கட்டை அடைய முடிவதில்லை. இப்படி நம் நாட்டுப் பெண்கள் ஒவ்வொரு பிள்ளையுடன் தங்கள் தோற்றத்தின் வணப்பை இழந்து வருகிறார்கள். ஒரு பிள்ளைக்குத் தாயானதும் தங்களைப் பாட்டி என்று நினைக்கிறார்கள். 'கோடி ஒரு வெள்ளை. குமரி ஒரு பிள்ளை' என்ற பழமொழி கூட இதனாலே தான் ஏற்பட்டுவிட்டது. அநாவசியமாக கொழுப்பு, கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களின் உடலில் அடைக்கலம் அடைவதே இந்த அவல நிலையின் காரணமாகும். தவறாமல் சிகிச்சை நிலையங்களுக்குப் போய்வரும் கர்ப்பினிகளுக்கு இந்நிலை ஏற்படாது. ஏனெனில் அங்கே ஒழுங்காகக் கவனித்து டாக்டர் வேண்டிய அறிவுரைகளைத் தருகிறார்.

கொழுப்பு, எண்ணெய் உள்ள உணவுகளைக் கூடிய வரை கர்ப்பினிகள் தவிர்ப்பது நல்லது. பொரித்த பதார்த்

தங்கண்ண உண்பதை நிறுத்தவேண்டும். உடல் பருத்து வருமாயின் கேக், சாக்லேட் முதலியவற்றைக் கூட உண்ணலாகாது. புரதச் சத்துள்ள உணவுகளுடன் பழவகைகளையும் காய்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பழங்களிலும் காய்களிலும் கீரை வகைகளிலும் வைட்டமின் அதிகம் உண்டு. அவற்றைப் பச்சையாகவே உண்பது மிகவும் நல்லது.

உடலின் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தத் தேகாப்பியாசமும் இன்றியமையாதது. சரச தீபாவளிக்கு வந்தவள் இன்னும் போகவில்லை. அவளுக்கு அண்ணியும் நானும் தேகாப்பியாசங்களைக் காட்டிக் கொடுக்கிறோம். உனக்கு அடுத்த கடிதத்தில் அவற்றை எழுதுகிறேன்.

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

9

என் அருமைத் தங்கைக்கு

இன்று உனக்கு உடற்பயிற்சியைப் பற்றிச் சில வார்த்தைகள் கூறலாம் என நினைக்கிறேன். உடற்பயிற்சி எந்த வயதினருக்கும் எந்த நேரத்திலும் வேண்டியதொன்றாகும். கர்ப்பமுற்றிருக்கும் ஒரு பெண்ணும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. உண்மையில் அவளுக்கு இது மிகவும் அவசியம் என்பது எனது கருத்து.

தவுல்காரர் மேளத்தை வாசித்துக் கொண்டு போவதை நீ திருவிழாக்களிலும் கலியாண ஊர்வலங்களிலும் பார்த்திருப்பாய். அவர் பின்னால் சற்று வளைந்து நடப்பார். ஏழாம் எட்டாம் மாதங்களுப்பின் கர்ப்பிணி நடப்பதும் ஏறத்தாழ இப்படி இருப்பதை நீ கவனித்திருப்பாய். ஆம், முன்பாரம் இருப்பதால் அவர்கள் இப்படி உடலை வளைக்க வேண்டி இருக்கிறது. இதனால் சில தசைகள் இழுபடுகின்றன. இடுப்பிலும் முதுகிலும் நோவு ஏற்படலாம். தவுல்காரர் வேலை முடிந்ததும் 'அப்பாடா' என்று மேளத்தைக் கழற்றி வைத்து விட்டு நெளிவு எடுத்துக்கொள்கிறார். ஆனால், கர்ப்பினியோ மூன்று நான்கு மாதம் இரவு பகலாக இச் சுமையுடன் இருக்க வேண்டுமல்லவா? ஆகையால் அவள் தசைகளைப் பலப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். இதற்கு உடற்பயிற்சி வேண்டியிருக்கிறது.

உடற்பயிற்சி என்பது 'வண்...டு; வண்...டு என்ற தாளத்துக்கு ஆடும் பொம்மை யாட்டத்தை மட்டும் குறிக்கும் என்று எண்ணுவது தவறு. உலாவப்போவது, காய்கறித்தோட்டம் போடுவது, துணிகளைத் தோய்ப்பது,

வீட்டைச் சுத்தம்செய்வது எல்லாம் தேசத்துக்கு நல்ல அப்பியாசமாகும். கால்மெஷினில் தைப்பதானால் நாளுக்குச் சிறிது நேரமே அதில் வேலை செய்யவேண்டும்.

கர்ப்பினிகள் மாவிடிப்பது, அரைப்பது, தேங்காய் உரிப்பது போன்ற கடுமையான வேலைகளையும் 'டென்னிஸ்' போன்ற விளையாட்டுக்களையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்கள் குழந்தை பிறக்கும் உத்தேசமான தேதிக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன் லீவு எடுத்து வீட்டில் இருப்பது நல்லது. அவர்கள் இலேசான வீட்டு வேலைகளைக் கடைசிறாள் வரை செய்யலாம்.

வீட்டுவேலைகளைச் செய்யத் தோட்டக்காரன், வேலைக்காரன், ஆயா என்று ஆள் வைத்திருப்பவர்களுக்குத் தான் 'வண்...டு' தேகாப்பியாசம் தேவைப்படுகிறது. அவர்களுக்கென்று சில தேகாப்பியாசங்களைக் கீழே தருகிறேன். ஒழுங்காகச் செய்யச் சொல்லவும்.

1. கால்களுக்கு

நாற்காலி ஒன்றில் சுகமாக இருந்துகொள்ளவும். பாதங்களை ஒன்றாகவும் நேராகவும் நிலத்தில் வைக்கவும். பாதவிரல்களைக் கூடியவரை மேலே உயர்த்திப் பதிக்கவும். குதிக்கால் தரையிலேயே இருக்கவேண்டும். இனி, ஒரு காலை மற்றக் காலின்றே போடவும். மேலே போட்ட காலின் பாதத்தை மேலும் கீழும் அசைக்கவும். இப்போது கால்களை மாற்றி மற்றப் பாதத்தை அப்பியாசஞ் செய்யவும்.

பாதங்களுக்கும் கணைக்கால்களுக்கும் இது நல்ல அப்பியாசமாகும். காலையிலும் மாலையிலும் சில நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும்.

2. இடுப்பின் முட்டுக்கு

தரையிலே பாய் விரித்துப் பந்தியில் இருப்பதுபோல் சப்பாணி கட்டி இருக்கவும், கைகளை முழங்கால்களில் வைத்திருக்கவும். முழங்கால்களை சிறிது சிறிதாகக் கைகளால் அமர்த்தித் தளர்த்தவும். இப்படி ஆரம்பத்தில் தினமும் காலை மாலை இரண்டு நிமிடங்கள் செய்து, பின்பு பத்து நிமிடங்கள் வரை அதிகரிக்கவும். இந்த அப்பியாசம் இடுப்பு முட்டைத் தளர்த்துவது மல்லாமல் கூபகத்தின் வாயிலில் உள்ள தசைகளையும் விரிக்கிறது. அதனால் பிரசவம் இலகுவாகும்.

3. முச்சு வாங்கி விடுதல்

தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். தலைக்கு ஒரு தலையணையை உபயோகிக்கலாம், முழங்கால்களை மடக்கவும். பாதங்கள் தரையில் இருக்கவேண்டும். கைகளை வயிற்றின் மேல் இலேசாக வைத்து, மெல்லமாக, ஆனால் ஆழமாக முச்சு வாங்கி விடவும். வயிற்றறை மேலும் கீழும் அசைவதை உணரலாம். இரண்டொரு நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும்.

4. வயிற்றின் தசைகளுக்கு

முன்போல் மல்லாந்து படுக்கவும். முழங்கால்களை மடக்கி, பாதங்களைத் தரையில் வைக்கவும். கைகளைத் தரையில் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும், இப்போது உங்கள் ஆசனத்தைச் சில அங்குலங்கள் உயர்த்திப் பின்பு கீழே வைக்கவும். மெல்லமாகவும் நிதானமாகவும் உயர்த்தி ஒரு வினாடி வைத்திருந்தால் போதும். மாலையிலும் காலையிலும் ஆறு தடவை செய்யவும். இந்த அப்பியாசம் வயிற்றின் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது.

5. கூபகத்தின் முட்டுக்களைத் தளர்த்துவதற்கு

நாலாம் அப்பியாசத்துக்குப் படுத்ததுபோல் படுத்துக் கொள்ளவும். மடக்கி இருக்கும் வலது முழங்காலைக்

கூடியவரை பக்கத்திற்கு அகற்றி முந்திய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். ஆறு தடவை செய்யவும்.

வேடிக்கையாக இருக்கிறதல்லவா? இவைபிரபல டாக்டர் ஒருவரால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட அப்பியாசங்கள், சரசுக்கு இவை போல் இன்னும் ஓரிரு அப்பியாசங்களைக் காட்டிக் கொடுக்கிறோம். உங்களுக்கு அவற்றை எழுதினால் விளங்காது. காட்டித்தரவேண்டும் அல்லது படம் வரைந்து விளக்கவேண்டும். உன் அண்ணா, பெண்ணை வரைந்தாலும் குரங்குபோல் இருக்கும். தங்கைகள் கோபித்துக் கொள்ளுவார்கள்.

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா.

10

என் அருமைத் தங்கைக்கு

‘அண்ணா, சேதாவின் கால்களில் சில நாளங்கள் தடித்து வருகின்றன. வலியினால் அவள் சிகிச்சை நிலையத்திற்குக்கூடச் சென்ற வாரம் வரவில்லை. ஏதாவது மருந்து உடனே அனுப்பிவை’ என்று எழுதியிருக்கிறாய். சேதாவின் கால்களில் நாளங்கள் தடித்துவிட்டன. அதனால் வலி.....அதனால் அவள் டாக்டரின் யோசனையை அறியக் ‘கிளிளிக்’குக்கு வரவில்லை.....அதனால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியவில்லை.....அதனால் நாளங்கள் மேலும் தடிக்கின்றன.....அதனால் இப்படி ஒரு வில்லங்கச் சங்கிலியில் மாட்டிக் கொண்டு தவிக்கிறாள் சேதா. நல்ல பெண்போல் அவள் ஒரு வண்டியில் சிகிச்சை நிலையத்திற்குப் போயிருந்தால், இந்த வில்லங்கச் சங்கிலி ஒரு ‘அதனால்’ மூட்டில் அன்றே அறுந்திருக்கும். உன்னையும் அவளையும் பொறுத்தவரையில் பரவாயில்லை. நான் ஒருவன் இருக்கிறேனே, பேனாவில் மருந்தை ஊற்றி எழுதி அனுப்ப!

சேதாவுக்கு வேண்டிய மருந்து, மாத்திரை அன்று; ஒரு தலையணை. (கால் அணை என்று சொல்லலாமா?) அவள் படுத்துக்கொள்ளும்போது கால்களை ஒரு தலையணைமேல் வைத்து உயர்த்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அவ்வளவு தான்.

கால்களில் உள்ள நாளங்கள் இரத்தத்தை வயிற்றறையின் பெரிய நாளங்களுக்கு அனுப்புகின்றன. சிலருடைய வயிற்றறை நாளங்களைக் குழந்தை அழுத்தும்போது இரத்தம் கால்களில் ஓரளவு தேங்கி விடுகின்றது. எனவே

நாளங்கள் தடிக்கின்றன. சேதாவுக்கு இரட்டைப் பிள்ளைகளாதலால் இந்தச் சிக்கல்; நாங்கள் எதிர்பார்த்ததுதான். குழந்தை பிறந்ததும் நாளங்கள் பழைய நிலைக்கு வந்து விடும். பயமில்லை.

கர்ப்பம் தரிக்கும் வேளைகளில் மறுபடியும் கால்களிலும் மூலத்திலும் நாளங்கள் தடிக்கலாம்,

அதேபோல் சில கர்ப்பிணிகளுக்கு மூலத்தில் நாளங்கள் தடித்து 'மூல வியாதி' வருவது உண்டு. பிரசவத்துக்குப் பின் தானாகவே மறைந்துவிடும்.

சேதா அதிகம் நிற்கக் கூடாது. இருந்து கொண்டு வேலைகளைச் செய்யலாம். அப்போதுகூடக் காலை ஒரு ஸ்டூலில் வைத்து உயர்த்திக் கொள்வது நல்லது.

ஒரு வேடிக்கையான சம்பவம் இப்போது நடந்து விட்டது. 'கர்ப்ப இசிவு' என்னும் ஒரு நோயைப் பற்றி உனக்கு எழுதலாம் என்று நான் நினைக்க, அதே நோயினால் வருந்தும் ஒரு பெண்ணை அழைத்து வந்து ஒருவர் என் பக்கத்தில் நிற்கிறார். அவளைச் சோதிப்பது மட்டுமன்றி, சில புத்திமதிகளையும் சொல்ல வேண்டும். ஆகையால் இந்த நோயைப் பற்றி நான் உனக்கு அடுத்த கடிதத்தில் எழுதுகிறேன்.

சரசு தன் வீட்டுக்குப் போய்விட்டாள்.

உனதன்புள்ள.

நந்தி அண்ணா

என் அருமைத் தங்கைக்கு

கர்ப்ப இசிவு கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏழாம் மாதத்திற்குப் பின் தோன்றும் ஒரு நோய். உடம்பில் வீக்கம் ஏற்படுதல், இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக்குதல், சிறுநீரில் அல்புமின் தோன்றல் முதலியன இந்த நோயின் மூன்று பெரிய அறிகுறிகளாகும். இந்த அறிகுறிகள் தனியாகவோ, சேர்ந்தோ தோன்றினால் டாக்டர் கர்ப்ப இசிவை மனதில் வைத்துக் கொள்கிறார். அன்று எனது டிஸ்பென்சரிக்கு வந்த பெண் எட்டுமாதக் கர்ப்பிணி. அவள் கால்கள் வீங்கியிருந்தன. முகம், கூட அதைத்திருந்தது. "எனது மனைவி ஒரு வாரமாகத் தலைவலி என்று வேதனைப்படுகிறாள். ரேடியோ மூலம் விளம்பரம் செய்யப்படும் மருந்துகளை வாங்கி விழுங்கியும் 'குணமாகவில்லை, டாக்டர்'" என்று முறையிட்டார் அவள் கணவன். தலைவலி, மயக்கம், கண்பார்வை மங்கல், முதலியன கர்ப்ப இசிவில் உள்ள அதிக இரத்த அழுத்தத்தினால் ஏற்படுபவை. ஆகவே அவளுடைய வீக்கத்தையும் அவதானித்த நான் அவளை ஒரு கர்ப்ப இசிவுகேள் என்று தீர்மானித்து உங்கள் கடிதத்திலும் குறிப்பிட்டிருந்தேன். பின்பு அவளுடைய இரத்த அழுத்தத்தைச் சோதித்தேன். அதிகமாக இருந்தது. சிறுநீரை ஒரு டியூபில் குடு காட்டினேன். அல்புமின் தயிர் போல உறைந்தது! வைத்தியம் செய்தேன். விரைவில் குணமடைந்துவிட்டாள். அவளும் அவள் கணவனும் நான் சொன்னதில் ஓர் இம்மிகூடத் தவறாது நடந்தார்கள். இப்படி ஒத்துழைக்கும் நோயாளிகள் இருந்தால் பரிகாரி பேராளி. யமன் சிறு குழந்தையைக்கூடப் பறிக்கமுடியாமல் இனிச்சவாயனாகிறான்.

கர்ப்ப இசிவைத் தோற்றுவிக்கும் காரணங்கள் ஆராய்ச்சியாளரின் மூளைகளுக்கே இன்னும் வேலை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆகையால் உங்களுக்கு வேண்டாம். தலைவலி, கண் மங்குதல், மயக்கம், வாந்தி, வீக்கம், நிறை, அதிகரித்தல் முதலிய இருப்பின் உடனே டாக்டரிடம் போய்க் காண்பிக்கத் தெரிந்தால் மட்டும் போதும். எனது தங்கையர் இதைச் செய்பவர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும்.

கர்ப்ப இசிவைக் கவனியாதுவிடில் கர்ப்பிணிகளுக்கு வலிப்பு ஏற்படலாம். இப்படி வலிப்பு உண்டாவதை ஆங்கிலத்தில் எக்லாம்ப்ஸியா (Eclampsia) என்று சொல்லுவார்கள்.

இது தாய் இறப்பதற்கு இரண்டாவது முக்கிய காரணியாக இருக்கிறது. சேய்கள் இறப்பு வீதமும் இரு மடங்கு தொடக்கம் பத்து மடங்கு வரை கூடலாம். தாய்க்கு கர்ப்ப இசிவு இருக்கும்போது, சேய்க்குப் போகும் பிராணவாயுவும் குணக்கோசும் குறைகின்றது. இதனால் சிசுவின் வளர்ச்சி குன்றி அது கருப்பையிலேயே இறக்க நேரிடலாம். இந்நோயின் கடுமையைப் பொறுத்து, உத்தேசித்த பிரசவநாளுக்கு 2—3 வாரங்களுக்கு முன்பே டாக்டர் பிரசவத்தைத் தூண்டி குழந்தை பிறப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்கிறார். ஆகவே கர்ப்ப இசிவு கண்ட கர்ப்பிணிகள் 2—3 வாரங்களுக்கு முன்பதாகவே மருத்துவமனைக்குப் போகவேண்டி வரும்.

நோயின் ஆரம்பத்தில் டாக்டர் நோயாளியை நல்ல ஓய்வு எடுக்கச் சொல்லுவார். உணவின் அளவைக் குறைத்து நல்ல நிறை உணவை உண்ணும்படி கூறுவார். உணவில் உப்பையும், ஊறுகாய், கருவாடு, உப்புமீன் முதலியவற்றையும் தவிர்க்கவேண்டும். அப்படியே செய்தால் பெரும்பாலும் நோய் தணியும்.

அல்லாவிடில் கர்ப்ப இசிவின் அறிகுறிகளைத் தணிக்க மருந்து வகை தேவைப்படும். நல்ல வேளையாக அசல் மருந்துகள் உண்டு; பயமில்லை.

குழந்தை பிறந்ததும் அறிகுறிகள் தானாகவே மறைந்து விடும். ஒருதரம் கர்ப்ப இசிவு கண்ட பெண்ணுக்கு அடுத்தடுத்த பிரசவங்களிலும் இந்த நோய் தோன்ற அதிக சந்தர்ப்பம் உண்டு. ஆகையால் அவள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நாதனுக்கும் சேதாவுக்கும், மைத்துனருக்கும் சுகம் சொல்லவும்.

உனதன்புள்ள

நந்தி அண்ணா

அன்புத் தங்கைக்கு,

நீ எனது கடிதங்களை உனது தலைமை ஆசிரியைக்குக் காட்டியதைக் குறித்து மகிழ்ச்சியடைகிறேன். எனினும், “உனது அண்ணா டாக்டராக இருந்தும் பெரிய விஷயங்களை அவற்றில் காணவில்லையே” என்று அவர் கூறியதை நான் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படக் கூடிய பெரிய சிக்கல்களையும் மருத்துவ ஒப்பரேஷன்களையும் எனது கடிதங்களில் அவர் எதிர்பார்த்திருக்கலாம்.

நமது சாதாரண வாழ்க்கையில் சிக்கல்கள், விபத்துக்கள் முதலிய அவ்வப்போது ஏற்படுவதுபோல், கர்ப்ப காலத்திலும் அபூர்வமாக வில்லங்கங்கள் ஏற்படலாம். அவற்றை உனக்கு எழுதுவது எனது நோக்கமாக இருக்கவில்லை. கர்ப்பம் தாய்மையின் ஓர் அறிகுறி. பெண்ணின் வாழ்க்கைப்பாதையில் இயற்கையாக உள்ள ஒரு மைற்கல். அந்த இயற்கைப்பாதையில் சந்தோஷமாகச் செல்வதற்கு வழிகாட்டியாக எனது கடிதங்கள் இருந்தால்போதும். நமது நாட்டில் பலருக்கு அத்தியாவசியமான அடிப்படைச் சுகாதார அறிவே இல்லை. அவர்களுக்குத்தான் நான் எழுது விரும்புகிறேன்.

உனது தலைமை ஆசிரியை அவர்களைக்கூடத் தவறாக நினைக்க முடியாது. அவருக்கு இருதடவைகள் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டுவிட்டது. இந்தத்தடவை கர்ப்பமாகி எட்டு மாதங்களின் பின்பு சிறிது இரத்தம் தெரிவதாகக் கூறுகிறார். ஆகவே, அவர் இவற்றைப் பற்றித்தெரிந்திருப்பது அவசியமாகும். கருச்சிதைவு, பிரசவத்தின்முன்

இரத்தப்பெருக்கு இவற்றைப்பற்றிய சில குறிப்புக்களை எனது கடிதத்துடன் இணைத்திருக்கிறேன். அதை உனது தலைமை ஆசிரியைக்குக் கொடுக்கவும். அவர் டாக்டரிடம் ஒழுங்காகப் போகவேண்டும். வைத்தியசாலையில் இருக்கும் படி டாக்டர் ஆலோசனை கூறினால் அவர் கண்டிப்பாக வார்ட்டில் இருக்கவேண்டும். தயைசெய்து அவருக்கு எனது நல்லாசிகளைத் தெரிவிக்கவும்.

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

கருச்சிதைவும் பிரசவத்தின்முன் இரத்தம் பெருக்கமும்

கர்ப்பமாகி 28 வாரங்கள் வரை நாம் கர்ப்பத்தைக் கருவாகவே கணிக்கிறோம். அதற்கு உயிர் இருப்பதாக நாம் கருதுவதில்லை. ஆகவே, கர்ப்ப காலத்தில் 28 வாரங்களுக்குமுன் பிரசவம் ஏற்பட்டால் அது கருச்சிதைவாகும். அதை ஆங்கிலத்தில் அபோர்ஷன் (Abortion) என்கிறோம்.

தானாக வரும் கருச்சிதைவு ஏற்படப் பல காரணங்கள் உண்டு. இரத்தச் சோகை, போஷணைக்குறைவு, நீரிழிவு, (Diabetes), நீண்டகாலச் சிறுநீரக அழற்சி, (Chronic Nephritis) மன உளைச்சல் முதலியன கருச்சிதைவுக்குக் காரணங்களாகின்றன. கடுமையான காய்ச்சலும் கருச்சிதைவை உண்டாக்கும்.

கருவின் அணுவில் இருக்கும் குறைபாடுகள் ஐம்பது சதவிகித கருச்சிதைவுக்கு காரணமாகும் என அறிகிறோம்.

கருச்சிதைவு பெரும்பாலும் மூன்றாம், நான்காம் மாதங்களிலேயே ஏற்படுகிறது. இந்தக்காலத்தில் நெடுந் தூரப் பிரயாணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பிரயாணத்தின்போது ஆட்டம், குலுக்கல் ஆகாது. இந்த நேரத்தில் கடுமையான வேலை செய்வதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்கு அறிகுறிகளாக அடிவயிற்றில் நோ இருக்கும். இரத்தம் காணப்படும். நோயாளி படுக்கையில் ஓய்வு எடுத்து உடனடியாக டாக்டரை வரவழைக்க வேண்டும். அல்லது ஆஸ்பத்திரிக்கு ஒரு நல்ல காரில் போக வேண்டும். ஓய்வு எடுத்தால் கருச்சிதைவைத்

தடுக்கலாம். உடனடியான ஓய்வு மிக அவசியம்; மற்றது டாக்டரின் ஆலோசனை. ஆமாம் அதுவும் உடனடியாக! இதைத் தாய்மார் ஞாபகத்தில் வைத்திருந்தால் போதுமானதாகும்.

அங்கே சட்டவிரோதமான கருச்சிதைவினால் நஞ்சேறி (Septic Abortion) கர்ப்பினிகள் இறக்கிறார்கள். அங்கே கர்ப்ப இசிவுக்கு அடுத்ததாக இந்த நச்சு கருச்சிதைவே கர்ப்பினி மரணத்திற்கு காரணமாகின்றது. ஆகவே தேவையில்லாத குழந்தைகளைத் தடுப்பதற்கு குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு வழிமுறைகளை அங்கே வற்புறுத்துகிறார்கள்.

சில வேளைகளில்—பெரும்பாலும் கர்ப்பகால மூன்று வாரத்திற்கும் எட்டு வாரத்திற்குமிடையில்—அடிவயிற்றில் நோ இருக்கும்; இரத்தம் இருக்காது. நோ அதிகரித்தும் இரத்தம் தெரியாது. இது ஓர் ஆபத்தான நிலை. இந்த நிலையில் கர்ப்பம் கருப்பையின் குழியில் இராமல் வேறு ஓர் இடத்தில் இருக்கும். இந்த இடத்தில் கரு வாழ முடியாது; வளர முடியாது. ஆகவே, அது வெடிக்க வயிற்றுக்குள் பெரும் இரத்தவெள்ளம் ஏற்படுகிறது. ஆனால், இப்போதும் வெளியே இரத்தம் தோன்றாது. உடனடியான ஒப்பரேஷன்தான் தாயைக் காப்பாற்ற முடியும். இந்தச் சிக்கலான கர்ப்பம் ஆங்கிலத்தில் (Ectopic Gestation) எனப்படும்.

கர்ப்பம் தரித்து 28 வாரங்களின்பின் இரத்தம் காணப்படாமல் அது கருச்சிதைவல்ல. அதைப் பிரசவத்தின்முன் இரத்தப்பெருக்கு என்கிறோம். ஆங்கிலத்தில் (Ante-Partum Haemorrhage) இதற்குக் கர்ப்ப இசிவு பெரும்பாலும் காரணமாகின்றது. பி. மு. இரத்தப்பெருக்குக்கு இன்னு மொருமுகிய காரணம் உண்டு. சில கர்ப்பங்களில் சூல்வித்தகம் (நஞ்சு) கருப்பையின் மேல் முனையில் காணப்படும்.

இந்தநிலையில் குழந்தைக்கு முன்னால் சூல்வித்தகம் பிரசவமாகிறது. ஆகவே, பிரசவத்தின்முன் பிரிந்து இரத்தப்பெருக்கு உண்டாகிறது. இந்தச் சிக்கலை ஆங்கில மருத்துவர் மாத்திரம்தான் சமாளிக்க முடியும்.

கருச்சிதைவு பிரசவத்தின்முன் இரத்தப்பெருக்கம் முதலியவற்றைக் கண்டதும் தாய் உடனே ஓய்வெடுக்க வேண்டும். மிகுதியை டாக்டர் கவனிப்பார். ஆபத்து ஒன்றும் ஏற்படாது. கர்ப்ப காலத்தில் தோன்றும் இரத்தத்தை 'மாதவிலக்கு' என்று தாய்மார் எண்ணிக்கைமருந்துகளை உபயோகிப்பதாலேயே தொல்லைகள் உண்டாகின்றன.

கர்ப்ப காலச் சிக்கல்களை நாமோ நாட்டு வைத்தியரோ சமாளிக்கமுடியாது. ஆங்கில மருத்துவர் இவற்றைப்பற்றி வைத்தியரீதியாகப் படித்தவர். அவர் கையில் மருத்துவச் சிக்கல்கள் சூரியன் முன்பனி நூல்களாகும்.

எனது அன்புள்ள தங்கைக்கு

முஸ்லிம் நண்பர் ஒருவர் வீட்டில் ஒரு குழந்தையைப் பிறப்பித்துவிட்டு இப்போதுதான் வீடு திரும்பினேன். வந்து கால் முகம் அலம்பிவிட்டு இந்தக் கடிதத்தை உனக்கு எழுதுகிறேன். ஜமீலாவின் அகத்தில் அவள் தாய், தகப்பன், கணவன் முதலியோர் செய்த தவறை எனது அறிவுரைகளைப் படிக்கும் தங்கையர் வீடுகளில் ஒருவரும் செய்யக் கூடாதல்லவா?

ஜமீலாவும் அவளுடைய தங்கப்பதுமை போன்ற பிள்ளையும் இப்போது சுகமாகத்தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் பிரசவத்தின் போது நானும் மருத்துவச்சியும் எவ்வளவு இடர்ப்பட்டோம்!

ஜமீலாவின் வீட்டினரை ஏழைகள் என்று சொல்ல முடியாது. அவர்கள் வீட்டில் ரேடியோ, டி.வி, அழகிய மரச்சாமான்கள், பட்டுப் புடவைகள் எல்லாம் உண்டு. ஆனால் சில விஷயங்களில் அறிவில் ஏழைகளாக இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் பழைய சேலைத் துணி கொஞ்சம் தாருங்கள் என்று நாங்கள் கேட்டபோது அடுத்த வீட்டிற்கு ஒடினார்கள். வீட்டில் பிரசவம் நடப்பதனால் என்ன என்ன இருக்கவேண்டும் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. இந்த அறியாமை நமது நாட்டில் அநேகமான வீடுகளில் உண்டு.

இந்த உண்மையை நீ அறிய நல்ல சந்தர்ப்பம் உண்டு. வீட்டிற்கு யாராவது வந்தால், "அக்கா, எனது பிரசவம்"

வத்தை வீட்டில் வைக்க உத்தேசம். அதற்கு என்ன வேண்டும்” என்று கேட்டுப் பார். விழிப்பார்கள். பின்பு சுதாரித்துக்கொண்டு “ஏன், உன் அண்ணா டாக்டர் அல்லவா. எழுதிக் கேள்” என்று சமாளித்துக் கொள்வார்கள்.

வேடிக்கையாக இருக்கிறது. கல்யாணத்திற்கு, சீமந்தத்திற்கு, பொங்கலுக்கு வேண்டியன என்ன என்பதைக் குங்குமம், குத்துவிளக்கு, அறுகம்புல், அடுப்புக்கல்..... என்று பட்டியல் போட்டுக் கொள்கிறோம். ஆனால் நாம் பிரசவ நன்னாளின் தேவைகளைக் கேட்டு வைக்கக் கற்கவில்லை.

இந்தக் காலத்திலே ஒரு கர்ப்பிணி வைத்தியசாலையில் குழந்தை பெறுவதையே விரும்புகிறோம். அங்கே பிரசவத்திற்குத் தேவையான எல்லாமே உண்டு. என்றாலும் ஜமீலா போன்றவர்கள் தமது வீட்டிலேயே பிரசவத்தை வைத்துக் கொள்கிறார்கள். சில வேளைகளில் வைத்திய சரலைக்குப் போகமுடியாத சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. உதாரணமாக நாட்டில் திடீரென ஏற்பட்ட அரசியல் குழப்ப நிலை, போக்குவரத்து நிறுத்தம், வேலை நிறுத்தம், வெள்ளம் இப்படியாக, ஆகையால் பிரசவத்திற்கு வேண்டிய தேவைகளைத் தங்கைகள் தெரிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

பிரசவத்திற்கு முதலாவதாக வேண்டியது காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் நிறைந்துள்ள அறை. அங்கே ஒரு மரக் கட்டில் இருக்க வேண்டும், மெத்தை வேண்டாம். ஒரு மேசை ஒரு நாற்காலி இருக்கலாம். ஏனைய பொருட்களை—அதாவது பெட்டிகள், கூடைகள், தட்டு முட்டுச் சாமான்கள் எல்லாவற்றையும் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

இனி, பிரசவத்திற்கு வேண்டிய மற்றப் பொருட்களைப் பார்ப்போம்.

(1) வண்ணான் சலவை செய்த கந்தைத் துணிகள்— வெள்ளை நிறத் துணிகள் நல்லது.

(2) வாயகன்ற சட்டி.

(3) ஒரு பேசின்

(4) ரப்பர் விரிப்பு ஒரு கஜம்.

(5) குழந்தைக்குச் சட்டைகள், கொப்பூழைக் கட்ட வெள்ளைத்துணிகள், நெப்கின் துண்டுகள் மெல்லிய கம்பளிப் போர்வை, மெல்லிய துவாலைகள்.

(6) குழந்தைச் சோப்பு, பவுடர்.

(7) நெப்பி பிள்கள்.

கத்தரிக்கோல், கிருமி நாசகாரி மருந்து (டெட்டால், அல்லது சவ்லோன்) கொப்பூழ் கொடியைக்கட்ட நூல், பஞ்சு முதலியவற்றை மருத்துவம்மா கொண்டு வருவார். இருந்தாலும் அவற்றையும் நீ வைத்திருந்தால் நல்லது.

குழந்தை பிறக்கும் என்று நாம் கணக்கிட்ட நாளுக்கு இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பே இந்த உபகரணங்களைச் சேகரித்து வைத்திருக்கவேண்டும்.

பிரசவ வேதனை தொடங்கியதும் வெந்நீரை அடுப்பில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மருத்துவம்மா வந்ததும் “வெந்நீர் இருக்கிறதா?” என்று கேட்பாள்.

ஒரு கிராமப் பெண்ணுக்கு எழுதியதுபோல் இருக்கிறது என்று நினைக்கிறாயா? எப்போது எனது கடிதத்தைத் தீரிகை மாதர் பகுதிக்கு அனுப்பினாயோ, அன்றே என

உடன் பிறவாத தங்கைகளையும் மனத்தில் வைத்தே எழுதுகிறேன்.

இரண்டு கஜம் மாக்கின்டோஷ், ஒரு கஜம் கம்பளித் துணி, ஆறு சிறு சட்டைகள், ஒரு டஜன் நாப்கின் துணிகள், ஒரு டஜன் சானிட்டரி பாட். பேபி சோப்பு, பவுடர் முதலியவற்றை ஒரு சிறு பார்சலில் அனுப்பி வைக்கிறேன்.

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

என் அருமைத் தங்கைக்கு

உன்னுடைய கடிதம் வந்த அன்று சேதாவின் கடிதமும் வந்தது. அவளுடைய பிரசவத்தை வைத்தியசாலை யில் வைக்க வேண்டும் என்று டாக்டர் சொல்லியிருக்கிறார். அண்ணா, எனது பிரசவம் கஷ்டமாக இருக்குமா என்று அவள் பயப்படுகிறாள். இல்லை, டாக்டர் கூறியது சரியாகும். சேதாவுக்கு இரட்டைக் குழந்தைகள் ஆனபடியால்தான் வைத்தியசாலைப் பிரசவத்தை அவர் வற்புறுத்தினார்.

உண்மையில் நீயும் பிரசவத்திற்கு வைத்தியசாலைக்குத் தான் போக வேண்டும். ஏனெனில் உனக்கும் இது முதல் பிள்ளை. முதல் பழக்கம். அதிக கவனம் தேவைதானே.

மருத்துவ ரீதியிலும் முதலாவது கர்ப்பம், இரு குழந்தைகள் கர்ப்பம், ஏற்கனவே கர்ப்ப - பிரசவ காலங்களில் ஏதாவது பிரச்சினை உள்ளவர்கள்—இப்படியானவர்கள் வைத்தியசாலையில் பிரசவத்தை வைப்பதே தேவையாகும்.

சகல துறைகளிலும் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ள நாடுகளில் நூற்றுக்கு நூறு வீதமான பிரசவங்கள் மருத்துவமனைகளிலேயே நடைபெறுகின்றன. வைத்தியசாலை, ஆஸ்பத்திரி என்பதிலும் பார்க்க மருத்துவமனை என்ற வார்த்தை இங்கே பொருத்தமாக இருக்கிறது.

அந்த நாடுகளில் குழந்தை பிறந்த அடுத்த நாளே, பெரும்பாலானோர் வீட்டிற்குப் போகிறார்கள். சிலர் அன்று அந்தியிலேயே போய்விடுவார்கள். அப்போ மருத்துவமனைகளிலும் கட்டில் தட்டுப்பாடு இருக்காது

தாயும் புதிய உற்வினரும் வீட்டின் சுகத்தையும் அனுபவிக்க முடிகிறது. அதே வேளையில் பிரசவம் மிகவும் பரிசுத்தமான, பக்குவமான இடத்தில், போதிய மருத்துவ வசதிகளுடன் பழக்கப்பட்ட மருத்துவ அம்மாவினால் டாக்டரின் உதவி கிடைக்கக்கூடிய சூழலில் நடந்திருக்கிறது. இது வல்லவா முன்னேற்றம்!

நீயும் சேதாவும் எழுதிய அன்புக் கடிதங்களில் ஒரு விதப் பயம் இலைமறை காயாக இருப்பதை நான் அறியாமலில்லை. சேதா வயதுபோன பெண்கள் பிரசவத்தைப் பற்றிக் கூறிய கதைகளைப் பக்கம் பக்கமாக எழுதி, 'அண்ணா, பயமாக இருக்கிறது' என்று கடிதத்தை முடித்திருந்தாள். அந்தக் கதைகளை வாசிக்க வேடிக்கையாக இருக்கின்றது. கல்கியின் கதைகளிலேகூட நான் இவ்வளவு கற்பனைச் செறிவைப் பார்த்ததில்லை. பாட்டிகளின் இந்தக் கட்டுக் கதைகளை நம்பவேண்டாம் என்று மட்டும் கூறி, நான் பிரயோசனமான சில விஷயங்களை இந்தக் கடிதத்தில் எழுத விரும்புகிறேன்.

பிரசவம்

பிரசவம் ஓர் இயற்கைச் சம்பவம் என்பதை நான் உனக்கு முன்னமே கூறியிருக்கிறேன். எனவே, அது டாக்டர் கடவுளின் கண்காணிப்பிலே நடைபெறுவது. நம்பிக்கையும் மனத்தையுமும் இருந்தால் பிரசவம் மிகச்சலபமாக இருக்கும். டாக்டர்கள் செய்வதெல்லாம் கடவுளின் வேலைக்கு உதவுவதுதான். இதற்கு நாங்கள் பெற்ற வைத்திய அறிவு துணைபுரிகிறது.

டாக்டர்கள் பிரசவத்தை மூன்று காலங்களாகப் பிரித்துக் கூறுவர்.

கர்ப்பிணிக்கு இடுப்பு வலி தொடங்கும்போது பிரசவத்தின் முதலாம் காலம் ஆரம்பமாகின்றது. இந்தக் காலம் 8 மணி நேரம் முதல் 24 மணி நேரம் வரையிலும் ஆகலாம்.

அருமைத் தங்கைக்கு

இந்த நேரத்தில் கருப்பையின் மேற்பாகம் குழந்தையை அமுக்கித் தள்ளும். கீழ்ப்பாகம் விரிந்து கொடுக்கும். ஆரம்பத்தில் கருப்பை சுமார் பதினைந்து நிமிடத்திற்கு ஒரு நடவை இப்படிக் குழந்தையை அமுக்கும். அப்போது ஒருவித வலி உணர்ச்சி ஏற்படும். இதைத்தான் பிரசவ வலி என்றும் கூறுவர். வலி தொடங்கினதும் மருத்துவம்மாளை அழைக்கவேண்டும். கர்ப்பிணி நடந்து திரியலாம்; உணவும் அருந்தலாம்.

மருத்துவம்மா கர்ப்பிணிக்கு ஓர் எனிமா கொடுப்பாள். நேரம் போகப் போக வலி அடிக்கடி வந்து கொண்டிருக்கும். வயிற்றில் கையை வைத்தால் கருப்பை கடினமாவதை உணரலாம். இப்படிக் கருப்பை சுருங்குவிரியும் போது சூலுறை கருப்பையிலிருந்து கொஞ்சம் பிரிகிறது. அப்போது சிறிது இரத்தம் காணுவதுண்டு. அடுத்ததாக சூலுறையினால் செய்யப்பட்ட பனிக்குடம் உடைந்து பனிநீர் வெளியாகும். இந்த நேரத்தில் பெரும்பாலும் கருப்பையின் வாய் குழந்தையின் தலை அளவுக்கு விரிந்திருக்கும். முதலாம் காலம் இத்துடன் முடிவடைகிறது.

இரண்டாம் காலத்தில் பிரசவ வலி அதிகமாகும். கர்ப்பிணி முக்கத் தொடங்குவாள். பிரசவ வலி இருக்கும் போது தான் முக்கவேண்டும். வலி இல்லாத நேரங்களில் மல்லாந்து படுத்துத் தசைகளைத் தளர்த்தி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இரண்டாம் காலம் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு அதிகமாவதில்லை. நேரம் அதிகமானால் டாக்டர் உதவி செய்வார். சிறிது மயக்கமருந்தும் ஆயுதமும் தேவைப்படும்.

சாதாரணப் பிரசவமானால் நான் மயக்க மருந்தை முகரக் கொடுப்பதில்லை. பிரசவ வலியை ஓர் அளவு தீர்ப்ப அனுபவித்து குழந்தை பிறந்ததும் அது வீரிட்டு அழும்

உரிமைக் குரலை அவள் கேட்க வேண்டும் என்ற கட்சியைச் சேர்ந்தவன் நான். அப்போதுதான் தாய்ப்பாசமும் பிள்ளைப் பாசமும் வளரும்.

அம்மா சொல்லும் ஒரு நிகழ்ச்சியைப் பற்றி நீ அறிந்திருப்பாய். நான் பிறந்ததும். அடித் தொண்டையால் கத்தி, கைகளையும் கால்களையும் ஆட்டி அட்டகாசம் செய்தேனாம். மருத்துவம்மா சமீபத்தில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்து வந்த இளம் பெண். என்னைச் சமாளித்துக் கொப்பூழ் கொடியைச் சரிவரக் கட்ட முடியாமல் ஓடிப் போய் நர்சம்மாலை அழைத்து வந்தாளாம். எனது கெட்டித் தனத்தைப் பார்த்த அம்மா தனது வலியை மறந்து உதட்டுக்குள் சிரித்தாராம். அம்மா இந்தக்கதையை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லும் போது எனது கண்கள் கலங்கும். அம்மாவின் கடைசி நேரத்தில் நான் அவர் அருகில் இருக்க வேண்டும் என்ற அவா எல்லா உணர்ச்சிகளுக்கும் முதலாவதாக நிற்கும். பிரசவ வலியை ஒரு தாய் அனுபவிப்பதன் அனுபவத்தை உனக்கு விளக்க இந்தக்கதை ஒன்றே போதுமல்லவா?

குழந்தை பிறந்ததும் இரண்டாம் காலம் முடிவடையும். மருத்துவம்மா குழந்தையின் கொப்பூழிலிருந்து சுமார் இரண்டங்குலம் தள்ளிக் கொப்பூழ் கொடியை நூலால் கட்டுவா. பின்பு கொப்பூழ் கொடியை வெட்டிக் குழந்தையை ஒரு பக்கத்தில் கிடத்துவா. குழந்தை இவ்வுலகில் இப்போது ஒரு தனிச் சீவன். கொப்பூழ்கொடி வெட்டப்பட்டதும் தாய்க்கும் செய்க்கும் உள்ள உடலின் தொடர்பு அறுபட்டு உள்ளத்தின் தொடர்பு ஆரம்பமாகிறது.

கொப்பூழ் கொடியை வெட்டு முன்பே மருத்துவம்மா குழந்தையின் கண்களையும் வாயையும் சுத்தம் செய்திருப்பா. கொப்பூழ் கொடியை வெட்டிய சிறிது நேரத்தின் பின்பு குழந்தையை இலேசான வெந்நீரால் நீராட்டுவா.

கொப்பூழ் கொடித்துண்டு ஸ்பிரிட்ஸினால் துடைத்து பண்டேஜீனால் கட்டப்படும். 24 மணி நேரத்தின்பின் கொடி இன்னும் ஓர் அங்குலம் வெட்டப்படும். கொடித்துண்டு முழுதும் கொலோடியன் பூசப்படும். இனி கட்டுத் தேவை இல்லை.

குழந்தை பிறந்ததற்கும் நஞ்சு வெளிவருவதற்கும் உள்ள இடை நேரத்தை மூன்றாம் படிவம் என்றும் கூறுவோம். இது ஐந்து நிமிடங்களிலிருந்து அரை மணி நேரம் வரையும் ஆகலாம். நஞ்சு வெளிவந்ததும் பிரசவம் முடிவடையும்.

கர்ப்பினியைச் சுத்தம் செய்து, படுக்கையை ஒழுங்குபடுத்தி அவளுக்கு ஒரு கோப்பை காப்பி கொடுப்பார்கள்.

நீ எல்லாவற்றையும் விளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய பெண்ணாகையால் இவ்வளவும் கூறினேன்.

தேரீயமாகச் செய்ய வேண்டியவற்றைச் சரியாகச் செய்தால் பயத்திற்குச் சிறிதளவும் இடமில்லை.

சேதாவுக்கும் இவற்றைச் சொல்லவும்.

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

என தன்புள்ள தங்கைக்கு

உன் இருதயத்தின் கீழே ஓர் உயிரை ஒன்பது மாதமாகச் சும்ந்துவிட்டாய். இனி, அவ்வுயிரைக் கையிலே வைத்துத் தாலாட்டும் நாள் கிட்டுகிறது. எனது கடிதங்களில் கண்டவாறு நீ செய்ததால் ஒருவிதக் கவலையும் இல்லாமலே சுகமாகவே குழந்தையும் பெற்றெடுப்பாய்.

குழந்தை பிறந்ததும் உனது வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய அத்தியாயம் ஆரம்பமாகும். உனது கையில் இருக்கும் குழந்தைக்கு நீதான் உலகத்தின் சரித்திரம். நீ பால் கொடுக்கும்போது அவன் உன் முகத்தைத்தன் கடைக்கண் பார்வையால் வாசித்து அகத்தின் கதையைப் புரிந்துகொள்கிறான். ஆகையால் அன்பு, கருணை, தெய்வநம்பிக்கை முதலியவற்றால் உன்முகத்தை எப்போதும் அழகுசெய்து கொள்.

குழந்தையைப் பிறந்த உடனேயே உன்னிடம் பால் கொடுக்கத் தருவார்கள். அன்புடன் அணைத்துப் பால் கொடுக்கவேண்டும். முதல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஒவ்வொரு மார்பிலும் இரண்டு நிமிடங்கள் வரை பால் கொடுத்தால் போதும். பின்பு சிறிது சிறிதாக நேரத்தை அதிகரிக்கலாம்.

சிலர் மூன்று மணி நேரத்திற்கோ நாலு மணி நேரத்திற்கோ ஒரு தடவை பால் கொடுப்பார்கள். நேர அட்டவணை குழந்தையின் நிறை, மனம் முதலியவற்றைப் பொறுத்தது. டாக்டரின் யோசனையைக் கேள். பெரும்பாலும் குழந்தையின் விருப்பப்படி, அது அழும்போது

அருமைத் தங்கைக்கு

கொடுத்தால் நல்லது. குழந்தைக்கு ஒரு நேர அளவின் படியே பசியெடுப்பதை நீ கவனிப்பாய்.

தாய்ப் பாலின் அவசியத்தைப் பற்றி நான் உனக்கு அதிகம் எழுதவேண்டியதில்லை. உள்ளத்திற்குத் தாய் மொழி, உடலுக்குத் தாய்ப்பால் என்ற இந்த இயற்கையின் நெறியை நீ எந்தக் கஷ்டம் ஏற்படினும் மறக்கக் கூடாது. ஒருபோதும் மறக்கலாகாது.

தாய்ப்பாலில் குழந்தைக்கு வேண்டிய உணவுச்சத்து எல்லாமே உண்டு. மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்புதான் குழந்தைக்கு உப உணவுகளைக்கூட ஆரம்பிக்கிறோம். தாய்ப்பாலிலோ நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தியும் உண்டு. தாய்ப்பால் பரிசுத்தமானது. தாய்ப்பாலிலே வாழும் குழந்தைக்கு வயிற்றோட்டம் வருவதில்லை. தாய்ப்பாலுக்கு நிகராக இதுவரை எந்த செயற்கைப் பாலும் பட்டிகளில் அடைபடவில்லை. சரி, எதிர்காலத்தில் தாய்ப்பாலின் சக்திகளுக்கு சமமாக ஒரு செயற்கைப் பாலை, நோய்ப் பரிசு பெறும் ஒரு மாமேதை சமைப்பார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். உம், தாய்ப்பாலில் உள்ள அந்த பரஸ்பர அன்புக் கொடியைப் படைப்பதற்குக் கடவுள்தான் இரசாயன நிபுணராக வேண்டும்! இனி கொப்பூழ் கொடிக்கு வருகிறேன்.

குழந்தையின் கொப்பூழ் கொடியின் தண்டு இரண்டு கிழமைகளில் கருகிவிடும். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டிய பின் கொப்பூழை நன்றாக உலர்த்திடவேண்டும். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் நுட்பங்களை நீ மருத்துவச்சியிடமிருந்து அறிந்துகொள்ள வேண்டும். சிறு பஞ்சுத் துணிக்குகளை கொதித்து ஆறின் நீரில் தோய்த்துப் பிழிந்து அவற்றால் குழந்தையின் கண்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். குழந்தையின் வாய்க்குள் விரலை வைத்துத் துப்புரவு

செய்யக் கூடாது. அதனால் வாயின் மெல்லிய சவ்வு பழுதடையக்கூடும். முகத்தை, நீரில் தோய்த்து எடுத்த சுத்தமான துணியினால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மற்ற இடங்களுக்கு, பேபிசோப் போட்டுத் தேய்த்து குழந்தையைப் பேசினில் வைத்துக் கழுவவும். குழந்தையைத் துடைக்க மெல்லிய துவாய்களை உபயோகிக்க வேண்டும். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் வேலையை அம்மா எடுத்துக் கொள்வார் என நம்புகிறேன்.

குழந்தைக்கு நித்திரை இன்றியமையாதது. அவன் தூங்கும் அறை காற்றோட்டம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும். குழந்தையை நிமிர்ந்து மாத்திரமல்ல, ஒரு பக்கமாகச் சரிந்து படுக்கவும் பழக்கவேண்டும். குழந்தை அழுதால் அவன் படுக்கையில் ஏதாவது வசதிக்குறைவு இருக்கிறதா என்று பார்க்கவேண்டும். படுக்கை ஒருவேளை நனைந்திருக்கலாம். அப்படி ஒன்றும் இல்லை என்றால், பசிதான் பெரும்பாலும் காரணமாகும். பால் கொடுக்கும் நேரத்தையும் அளவையும் மாற்றவேண்டி இருக்கும்.

குழந்தையின் அழகையை அடக்க ஒரு நாளும் சூப்பிகளைக் கொடுக்காதே. குழந்தைகளின் பெரும்பாலான வலிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு இந்தப் பொல்லாத சூப்பிகள் தான் காரணம்.

உனது குழந்தைமேல் பலர் ஆசை கொள்வார்கள். சிவர் கடமைக்காக வந்து கட்டித் தழுவுவார்கள். நல்லது. ஆனால், தடிமன், இருமல், சொறிசிரங்கு முதலிய தொற்று நோய்களால் வருந்துபவர்களைக் குழந்தையுடன் வினையாடவிடாதே. 'தம்பி இப்பதான் தூங்க ஆரம்பித்திருக்கிறான். இவ்வளவு நேரமும் ஒரே அமளி. வாங்க அதை, முன் காம்பராவுக்கு, ஒரு ரகசியம்' என்று அழைத்துப் போ குழந்தையை மறந்து உன் பின்னால் வருவார்கள்.

நீ நடிப்புக்கலையில் கெட்டிக்காரி. உன் கைவரிசையை என்னிடம் காட்டிவிடாதே.

நான் நோயாளிகளின் வீடுகளுக்குப் போய் வருவேன். ஆனால் நன்றாகக் குளித்துச் சுத்தம் செய்தபின்புதான் உன் குழந்தையின் அறையை எட்டிப் பார்ப்பேன்; நம்பலாம்!

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

16

அன்புமிக்க தங்கைக்கு,

எங்கள் கிளினைக்கில் மருத்துவ அம்மா 'குடும்பக்கட்டுப் பாடு' என்ற விஷயம் பற்றி பேசினாவாம். நானும் சேதாவும் அந்த நாள் போகவில்லை. எங்களுக்கு ஏன் அண்ணா இது எல்லாம் இப்போது? முதலில் குழந்தை பிறக்கட்டுமே — என்று எழுதியிருக்கிறாய். படித்த பெண்களா நீங்கள்? இப்போது தெரிந்திருக்காமல் பத்துப் பிள்ளைகள் பெற்ற பின்பா அறிந்து கொள்வது?

நாட்டின் சன நெருக்கடி, உலகத்தின் சனப் பெருக்கம், பொருளாதாரம், தொழில் பிரச்சனை, சூழல் மாசு அடைதல் ஒரு புறம் இருக்க; உனது சுகம், பிள்ளையின் சுகம், குடும்பத்தின் நன்மை இவற்றிற்காகவே குடும்பக் கட்டுப் பாட்டைப் பேணுவது மிகவும் தேவை.

ஒரு பிள்ளைக்கும் அடுத்த பிள்ளைக்கும் இடைவெளிகடைசி இரண்டு வருடங்களாவது இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் பிறந்த பிள்ளைக்குப் போதிய பராமரிப்புத் தர முடியும். பிள்ளைக்கு அதிக காலம் தாய்ப்பால் ஊட்டவும் முடியும். தாய்-சேய் பாசமும் தொடர்பும் நெருக்க மாவதற்குச் சந்தர்ப்பமும் உண்டு.

ஒரு பிரசவத்தின் பின் தாயின் உடலும் நேர்த்தியாக முந்திய நிலைக்கு வருவதற்கு ஏற்ற காலமும் அதுவாகும். அப்போது அடுத்த குழந்தையும் தாயின் கருப்பையில் ஆரோக்கிய நிலையில் வளரும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பல உண்டு. இவற்றை நீ அடுத்த முறை கிளினைக்கில் பேசும் போது கேட்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்தபின் சில வாரங்களிலேயே கேட்கலாம். இவற்றைக் கடிதம் மூலம் எழுதினால் விளங்குவது இலகு அல்ல. சில குறிப்பிக்களை மட்டும் அவசரமாக எழுதுகிறேன். குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை இயற்கை முறைகள், செயற்கை முறைகள் என்று கூறுவார்கள். இயற்கை முறைகள் காலை லாரி விடக்கூடும். ஆகவே செயற்கை முறைகளைப் பற்றியே குறிப்பிடுகிறேன்.

ஒவ்வொரு தாயும் குழந்தை பிறந்து ஆறு வாரங்களின் பின் கிளினைக் சென்று தன்னைச் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றியும் டாக்டர் கூறுவார். கூறாவிட்டால் அவரிடமோ மருத்துவ அம்மாவிடமோ கேட்டு அறியவேண்டும். ஏனெனில் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டை அனுசரிப்பதற்கு இதுவே சரியான நேரம்.

இந்த நேரத்தில் கருப்பை சுருள் (இன்றிரா யிற்றரைன் கொன்றராசெப்திவ்டிவைஸ் — IUCD) அல்லது ஊசி மூலம் போடப்படும் டிப்போ புரோவேரா உகந்த முறைகள். இவை தாய்ப்பால் கொடுப்பதைப் பாதிப்பதில்லை. கருப்பத்தடை மாத்திரைகளும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் இவை தாய்ப்பால் உற்பத்தியைப் பாதிக்கக் கூடும். எந்த முறையை உபயோகிப்பதானாலும் ஒரு டாக்டரின் பரிசோதனையின் பின், அவர் ஆலோசனையைக் கேட்டுத் தான் கைக் கொள்ள வேண்டும். மருந்தும் சரி விருந்தும் சரி எந்தவிதமான சிறு குறைபாடோ பிரச்சினையோ இல்லாததை நான் இதுவரை பார்த்ததில்லை. ஆகவே குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை உபயோகிக்கும் போது அவ்வப்

போது மருத்துவ ஆலோசனையை, டாக்டரிடமோ, தாதி யிடமோ, மருத்துவ' மாதிடமோ கேட்பது அவசியம்.

நாம் இருவர் நமக்கு இருவர் என்றெல்லாம் விளம்பரங் களைப் பார்த்திருப்பாய். நல்ல சுகமுள்ள, வனப்புள்ள, அறிவுள்ள பிள்ளைகள் இருவர் இருப்பின் போதும் தானே. அவை ஆண்களாக இருந்தாலும் சரி, பெண்களாக இருந் தாலும் சரி, இதுதான் நாட்டிற்கு நன்மையானது. நாட் டின் நன்மை, குடும்பத்தின் நன்மை இரண்டையும் பிரிக்க முடியாது.

இரு பிள்ளைகள் பிறந்து, இரண்டாவது பிள்ளை ஐந்து வயதைத் தாண்டியதும் நான் நிரந்தர குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளைச் சிபார்சு செய்வதுண்டு. [IUCD, மாத்திரை, டிப்போ புரோவேரா என்பன தற்காலிக முறைகள்].

ஆணுக்கு அல்லது பெண்ணுக்கு சத்திர சிகிச்சை தான் நிரந்தர முறையாகும். அவை இப்போது உனக்குத் தேவை இல்லை. ஆனால் தெரிந்திருப்பதில் என்ன நஷ்டம். பிறருக்குக் கூறுவதற்கு உதவும். ஒருவருக்கு வேண்டிய அறிவு ஒருபோதும் பாரமாவது இல்லை.

உனதன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

அருமைத் தங்கைக்கு,

மீதுனின் தந்தியும் கடிதமும் கிடைத்தன. எங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு அளவில்லை. உனக்குக் கடிதங்களைச் சிரமப்பட்டு எழுதியதற்கு அதுவே நல்ல பரிசு. வள்ளுவன் என்ற அழகிய சிறிய பெயரை மகனுக்கு வைத்திருக்கிறீர் கள். நமது இரண்டாயிரம் வருட நாகரிகமும் பண்பும் அவனை நல்லவனாக வாழவைக்கும். அவன் திருக்குறள் போல் நீழி வாழவேண்டும்!

நாதனின் கடிதமும் கிடைத்தது. அவர் ஒரு மகனுக்கும் ஒரு மகளுக்கும் அப்பா. சேதா உனக்கு மூன்று நாட்கள் பிந்திவிட்டாள். வேண்டுமென்றுதான் அப்படிச் செய்தானோ? மகளின் பெயர் வாசுகி. இப்போதே காரியத்தில் கண்ணாயிருக்கிறாள், பார்த்தாயா?

பல மைல்களுக்கப்பால் இருக்கும் எனக்கு உங்கள் மெல்லிய குரல் காற்றிலே மிதந்து வந்து கேட்கிறது.

ஆராரோ! ஆராரோ!

ஆரிவரோ! ஆராரோ!

மாங்களியும் நல்ல

வருக்கைப் பலாக்கனியும்
வாங்கியுள் அம்மான்

வருவார், அழவேண்டாம்!
கண்ணுறங்கு, கண்ணுறங்கு!

கண்மணியே! கண்ணுறங்கு

ஆகா ! தேவாரம் பாடித் தெய்வத்தை வழிபடவும், தாலாட்டுப் பாடி குழந்தையை வழிப்படுத்தவும் இன்பத் தமிழைப்போல் வேறு மொழி இருக்கமுடியுமா ? அதே போல், பிறநாட்டு நல்லறிஞர் சாஸ்திரங்களையும் செல்வத் தமிழில் எழுதவேண்டும் என்ற அவா எனக்கு எப்போதும் உண்டு.

நமது நாட்டிலுள்ள அருமைத் தங்கைகள் பத்திரிகையில் படிப்பதை அறிந்து அளவிலா நிறைவு பெறுகிறேன்.

நாம் வாழ்வது போல் எல்லோரும் வாழவேண்டும்!

உனது அன்புள்ள,
நந்தி அண்ணா.