

குழந்தைகளின் ஜீ ரணம் குறித்து கொஞ்சம் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

“இப்பவெல்லாம் இவனுக்கு பசியே எடுக்கறதில்லே, ” “பாலை வாய்கிட்டே எடுத்துக் கொண்டுபோனாலே கும்புகிறது இவனுக்கு,” “டாக்டர், இப்போதெல்லாம் இவன் சரியாகவே சாப்பிடுவதில்லையே” _ இவையெல்லாம் மிகப் பெரும் பாலான இளம் அம்மாக்கள் மருத்துவர்களிடம் கேட்கும் கேள்விகள்.

குழந்தைக்கு சிகிச்சை இருக்கட்டும். அம்மா மூதலில் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இயற்கை அன்னை மிகவும் ஜாக் கிரதையாகத்தான் குழந்தைகளைப் படதைத்துப் பாதுகாக்கிறாள். ஒரு குழந்தை பிறக்கும்பொழுதே அதன் உடலில் தன்னையே பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான ஜீ ரண சுரப்பிகளிலிருந்து எல்லாமே வேலை செய்கின்றன. எனவே அம்மா மறேப்பி புகார்களை அடிக் கடி க்றி அல்லல் படவேண்டாம்.

குழந்தையைச் சாப்பிட வகைக் அம்மா பலவித யுக்திகளைப் பயன்படுத்துகிறாள். “ப்ளீஸ் சாப்பிடு கண்ணா, அம்மாவுக்கு வறே வேலை இருக்குது ராஜாத்தி” எனப் பதுபோல் அவள் கொஞ்சக் கட்டும். “நீ இதை சாப்பிட்டாதான் இன்னிக்கி வீட்டிலே பி.வி. போடவேண” எனப் பது போன்ற பயமுறுத்தல்களாக அவைகள் இருக்கலாம். “நீ இதைக் காலி பண்ணினால் நான் உனக்கு ஒரு சாக்லடே வாங்கித் தருவேன” எனப் பது போன்ற லஞ்ச பரேத்தில் அவள் இறங்கலாம்.

இவ்வளவு பாடுகளும் வேண்டாமே!

குழந்தை தன் உடலின் தேவையை _ அதாவது உணவு தேவை என்ற உணர்வதைத் தானே வளிப்படுத்தும். அப்போது உணவளித்தால் போதுமானது. இதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் அம்மா தன் முழுக் கற்பனைச் சக்தியையும் செலவழித்து குழந்தையின் வாயில் தொடர்ந்து உணவை அடைத்தால் அது வாந்தி எடுக்கக்கூடும். அல்லது வயிற்றை வலிக்குது என்ற பொய்க் காரணங்களாகக் கூறலாம். தலவைலி நாடகம் கூட போடலாம். இதையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டுமென்றால் பசிக்கும் போது (உங்களக்கு அல்ல, குழந்தைக்கு) மட்டுமே பிள்ளைகளுக்கு உணவளித்து சந்தோஷப்படுங்கள்.

இதைவிடுத்து குழந்தையின் பசியை அம்மா தானாக அதிகப்படியாக கணித்து வருத்தப்படுவதோ, வாழ்க்கையில் கட்டுப்பாடு வேண்டாமா என்றபடி (அதாவது வேளாவளையுக்குக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவாம்!) தவறு செய்வதும் வேண்டாமே.

போதாக் குறைக்கு சில அம்மாக்கள், குழந்தையை எடைபார்க்கும் இயந்திரத்தின் மீது நிற்க வைத்து, அட்டவணைப்படி இருக்க வேண்டிய எடையைக் கொஞ்சம் குறைந்தாலும் ஏதோ குடிமுழுகியதுபோல் கவலைப்படுவதும், அதிகப்படி உணவதைத் திணிப்பதும்... தவிர்க்க வேண்டிய செயல்கள் என்பதைத் தவிர, வேறென்ன சொல்ல?

குழந்தையின் எடை என்பது பெரும்பாலும் அவனது தாத்தா போன்றவர்களால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அதாவது பரம்பரையான இதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது புரியாமல் குழந்தையின் வாயில் உணவதைத் திணிக்கும் போது, அது உணவதைக் குறுக்கிடுகிறது. அல்லது வாந்தி வருவதுபோல் பாவனை செய்கிறது.

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:44 -

கவலைப்படாதீர்கள். தனக்குத் தவேயான உணவதைச் சாப்பிட்டு உங்கள் குழந்தை நன்றாகவே வளருவான்.

ஆனால் குறிப்பிட்ட காலகட்டங்களில் குழந்தைக்கு மருத்துவப்பரிசோதனை செய்து நோய்கள் எதுவும் பாதிக்கவில்லை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

ஜீ ரணம் என்பது வாயிலிருந்து தொடங்கிவிடுகிறது என்று ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருந்தனே. டலைன் என்ற சூரப்பி எச்சிலில் கலக்கிறது. இது ஜீ ரணத்துக்குப் பரிசு உதவுகிறது. இதன் காரணமாகத்தான் உணவதை நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டியதன் அவசியத்தை குழந்தைகளுக்கு நாம் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். வாயில் சிறிது நேரம் உணவு இருந்தால்தான் இதுபோன்ற திரவங்கள் போதிய அளவு உணவோடு கலந்து ஜீ ரணத்துக்கு வழிவகுக்கும்.

உணவுப்பாதையைப் பற்றி நாம் ஓரளவு தெரிந்து கொள்வது நல்லது. நாம் சாப்பிடும் உணவு சிறுகுடலில் நான்கிலிருந்து ஆறுமணி வரை தங்குகிறது. அங்கு உணவு நன்கு அரைக்கப்படுகிறது. அதிலுள்ள புரதம் போன்ற சத்துக்கள் ரத்தத்தினால் உறிஞ்சிக்கொள்ளப்படுகின்றன. உடலுக்குத் தவேயில்லாத அநாவசியப் பொருளும் அதிகப்படியான நீரும் பெருங்குடலுக்குச் செல்கின்றன. அங்கே நீர் உறிஞ்சப்படுகிறது. மீதமுள்ள திடப்பொருள்கள் ஆசனவாய் வழியாக வளியேறுகின்றன.

குழந்தைகளுக்கு அபிவிருத்தி ஏற்படக்கூடிய ஒரு அவஸ்தை மலச்சிக்கல். உணவில் நீர்ச்சத்து அதிகமில்லாத போது மலச்சிக்கல் ஏற்படும். அப்போது மலம் இறுகிவிடுவதால், இந்த அவஸ்தை மலமும் மலமும் அதிகமாகவும் வாய்ப்புண்டு. குழந்தைக்கு அதிக அளவில் சூத்தமான நீராகக் குடிக்கக் கொடுத்தாலே இந்த சிக்கல் தீர்ந்துவிடும். இல்லையென்றால் நார்ச்சத்து நிரம்பிய உணவை அளிக்க வேண்டும். வாழைத்தண்டை, கீரவைகளை, பீன்ஸ் போன்றவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகமுண்டு.

எனவே மருந்துகள் மல்லாமல் குழந்தையின் மலச்சிக்கலைத் தீர்க்க வேண்டும் என்று நினைப்பதை அம்மா மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். முதலில் மலே குறிப்பிட்டபடி இயல்பான, இயற்கையான முறையில் மலச்சிக்கலைத் தீர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும். நம் உடலில் ஆசனவாய் உட்பட சூரங்கிவிரியும் தன்மை கொண்ட வால்வுகள் உண்டு. இவை முழுசக்தியுடன் செயல்பட முடியாமல் போனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

“டாக்டர், என் பொண்ணு அபிவிருத்தி நிறைய இனிப்புகளாக உள்ளதென்றா. எவ்வளவு சொன்னாலும் கடைக்க மாட்டவேக்கிரா. அவ வயித்தில நிறைய பச்சி வளர்ந்திருக்காமோன்னு கவலையா இருக்கு” என்று பல தாய்மார்கள் முறையிடுவதுண்டு.

ஒன்றைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள் இனிப்புகள் மல்லாமலாகத்தான் குழந்தையின் வயிற்றில் பச்சிகள் வரவேண்டும் என்றில்லை. மாறாக அசுத்தமான சூழல் காரணமாக இந்த நிலை ஏற்படவே வாய்ப்பு மிக மிக அதிகம். காய்கறிகளைச் சரியாகக் கழுவாமல் சமைப்பதன் மல்லாமலாகக் குழந்தையின் வயிற்றில் பச்சிகள் சரேலாம்.

“பேதி மாத் திரையைக் கொடுத்து என் மகன் வயிற்றிலே இருக்கிற பச்சிகளையெல்லாம் எடுத்துட்டுங்க டாக்டர்” என்று கட்டைக்கொள்ளும் அம்மக்களுக்கு ஒரு

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:44 -

ஆலோசனை. உடலில் சரேந்த்விட்ட புழக்களை நீ க்கிவிடுவது நல்லதுதான். ஆனால் குழந்தைக்கு ஒரு வயதாவது ஆனபிறகு இப்படிச் செய்வது நல்லது. அதற்குப் பிறகு வருடத்துக்கு மீண்டும் இப்படிச் செய்தால் போதுமானது.

வயிற்றில் பச்சி இருந்தால் அது மலத்தில் தெரியவரும் என்று சொல்லிவிட முடியாது. நாக்குப்பிச்சி மட்டுமே இப்படித் தனெட்டும். பிறவகைப் பச்சிகள் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மறைந்திருந்தே வேதனையை ஏற்படுத்தும்.

“கண்ட இடத்திலே சொறிஞ்சிக்கிட்டே இருக்கா. ஆகையினாலே அங்கலெல்லாம் விளக்கெண்ணெய் பச்சலாமா?” என்று சில அம்மாக்கள் சூற்றி வளதைத்துக் குறிப்பிடுவது ஆசுவாயதைதான். எண்ணெய் தடவுவது தவறில்லை. ஆனால் குழந்தை தொடர்ந்து சொறியும் போது அதன் கவனத்தைத் திசைத் திருப்புவதும் உள்ளுக்குள் பச்சி ஒழிப்பு மருந்தை அளிப்பதும் தான் சரியான தீர்வுகள்.

இரண்டு அல்லது மீண்டும் வளைகைகள் குழந்தை மலம் கழிக்காமலே இருந்தால் அதில் கவலைப்பட எதுவுமில்லை. சொல்லப்போனால் தாய்ப்பாலம் மட்டுமே உட்கொள்ளும் காலகட்டத்தில் இதெல்லாம் வகைசகஜம். குழந்தைக்கு ஒருவருடம் நிறைந்தவாடையே உட்காரந்து டாய்லெட் போகப் பழக்க வேண்டும்.

சிலசமயம் ஆசனவாயில் ஏதாவது கீறல் (நகத்தினால் ஏற்பட்டிருக்கலாம்) ஏற்பட்டிருந்து, டாய்லெட் போகும் போது வலிக்கிறது என்கிற காரணத்தினாலேயே குழந்தை டாய்லெட் போவதைத் தள்ளிப்போட்டு இதன் காரணமாக மலச்சிக்கல் உண்டாகி இருக்கக்கூடும். மலத்தை இளக்கச் செய்ய பலவித மருந்துகள் உண்டு. அவற்றை வேறுவழியில்லை என்றால் பயன்படுத்தலாம்.

சந்திப்பு, கட்டுரை: ஜி.எஸ்.எஸ்.

nantri -Kumutham Health

http://kulanthaikal.blogspot.com/2004/11/blog-post_18.html