

9275

म. ग्रं. सं. ठाणे

विषय

वा. नं. 23

जागृत



REFBK-0003239

म. ग्रं. सं. ठाणे.

विपय

वैद्यक

वा. नं.

२३

मूल.

A. Dandekar



REFBK-0003239

लेखक—

डॉ. प्र. वि. काळे,

एल्. सी. पी. अँड एस्.

-प्रकाशक-

डॉ. प्र. वि. काळ,
श्राफ बिल्डिंग, नासिक सिटी.

लेखकानें सर्व हक्क आपल्या स्वाधीन ठेवले आहेत.

-मुद्रक-

एम. एन्. कुळकर्णी,
कर्नाटक प्रेस, ३१८ए, ठाकुरद्वार, मुंबई.

अर्पण पत्रिका

श्री. महात्माजी प्रिये पत्नी
सौ. सरस्वती

क्र. सं. 323



जिनें तान्ह्या वसंताचें संगोपन आदर्शवत् करून व त्यास सुदृढ स्थितींत ठेवून, आपण नुकताच तारीख ६ आक्टोबर १९२६ रोजीं अकस्मात् परलोकवास पत्करला, तिच्या पुण्यात्म्यास सदैव शांतवन मिळावें म्हणून हें

“ तान्हें मूल ”

अर्पण करीत आहें.

ग्रंथकर्ता.

प्रस्तावना.



अलीकडे बालसंगोपनाच्या चळवळीसंबंधीं जनतेचें विशेष लक्ष लागत चाललें आहे, हें एक सुचिन्हच होय. दिवसेंदिवस तान्ह्या मुलांची मृत्युसंख्या व रोगराईचें प्रमाण जास्त वाढत चालल्यामुळें वरील विषयासंबंधीं शक्य तितकी माहिती व ज्ञान जनतेस देण्याची अत्यंत आवश्यकता भासत आहे, हें लक्षांत आणून बालसंगोपनाविषयीं एखादें लहानसें पुस्तक लिहावें असा माझा मनोदय बरेच वर्षांपासून होता; परंतु कांहीं अडचणीमुळें हें कार्य आजपर्यंत लांबणीवर पडलें गेलें.

या पुस्तकांत, स्त्रीनें गर्भावस्थेपासून कसें वागावें व मुलाचें जन्मानंतर तें सुमारे वर्ष दीड वर्षांचें होईपर्यंत तिनें त्याचें संगोपन कशा रीतीनें करावें, यासंबंधीं संपूर्ण माहिती दिली आहे. मुलाच्या शुश्रूषेस लागणारी सामग्री, अंगावरील दूध व वरदूध, तसेंच दुग्धपानासंबंधीं होणारा घोंटाळा व त्याचे इष्ट अनिष्ट परिणाम, आरोग्य, रोगराई व पथ्याचे प्रकार व बाह्योपचार इत्यादि अनेक गोष्टींचा समावेश, या पुस्तकांत माझ्या अल्पमतीनें करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

माझी अशी विनंति आहे कीं, प्रत्येक स्त्रीनें, मग ती मातृपदांवर आरूढ झाली असो वा नसो, हें पुस्तक मननपूर्वक वाचावें; व आपल्या किंवा शेजारच्या बालकांस ह्यापासून होणाऱ्या ज्ञानाचा अवश्य फायदा द्यावा. पुस्तकांतील ज्ञानाचा पूर्ण उपयोग करून घेतल्यास मुलांच्या आरोग्यासंबंधीं पुष्कळ सुधारणा घडून येण्यास हरकत नाही. तसेंच बालसंगोपनासंबंधीं ज्ञानाचा फैलाव समाजांत जसजसा अधिक होत जाईल, तसतसें बालमृत्यूचें प्रमाण खालीनें कमी होऊन प्रत्येक कुटुंबांत सौख्य व शांतता नांदेल; व “गृहरत्नानि बालकाः” या उक्तीचें साफल्य झाल्यासारखें होईल. बंधुवर्गानेंहि हें पुस्तक सविस्तर वाचून जे कांहीं भाग भगिनीवर्गास समजण्यास कठीण आहेतसे वाटतील, ते त्यांना नीट समजून देऊन, पुस्तकांतील उपयुक्त व अनुभविक माहिती प्रत्यक्ष कृतींत उतरविण्याचें वळण घरांत लावावें. असें केल्यानें तान्ह्या मुलांची प्रकृती सुदृढ व निरोगी राहिल, त्यांच्या औषधाप्रीत्यर्थ होणारा खर्च अल्पांशानें तरी वांचेल, काळजी दूर होईल, व बालमृत्यूचें प्रमाण पुष्कळ अंशानें कमी करण्याचें श्रेय त्यांस मिळेल.

या पुस्तकांत बालरोग जरी सर्व दिले नसले तरी सर्वसाधारण रोग त्यांच्या लक्षणांसह दिले आहेत; व त्यावरच विशेषकरून रोगप्रतिबंधक उपाय, योजना व त्यासंबंधी लागणारी शुश्रूषा यांचाच सांगोपांग विचार केला आहे. उपचार अल्प प्रमाणांत दिले आहेत याचें कारण असें कीं आजाराचा जोर असल्यास त्याची योजना पुस्तकज्ञानानें न होतां ती जाणत्या डॉक्टर वैद्याकडूनच करविणें श्रेयस्कर आहे. पुस्तकांत माहिती सविस्तर दिली असली तरी ती अपुरी आहे असेंच मला वारंवार वाटतें; कारण पुस्तकांत सर्व विषयांचा समावेश करावयाचा असल्यानें बालसंगोपानासंबंधानें त्रोटक पण उपयुक्त माहिती देणेंच श्रेयस्कर वाटलें. कांहीं प्रकरणें इतकीं महत्त्वाचीं आहेत कीं त्या प्रत्येकासंबंधीं स्वतंत्र पुस्तकें होऊं शकतील. माझा हा प्रयत्न जनतेस मान्य झाल्यास पुस्तकांतील कांहीं महत्त्वाच्या विषयांवर निरनिराळीं स्वतंत्र पुस्तकें प्रसिद्ध करण्याचाहि माझा मनोदय आहे. स्वतःचा आज १५ वर्षांचा अनुभव व यासंबंधीं उपयुक्त पुस्तकांचें आजपर्यंतचें वाचन व मनन या दोन्हींचा मिलाफ म्हणजेच हें पुस्तक होय.

अर्भकावस्थेंतील प्रत्येक गोष्टींचा या पुस्तकांत समावेश केला असल्यामुळेच याचें नांव “ तान्हें मूल ” असें ठेविलें आहे. प्रसिद्धीनंतर मित्रवर्गाकडून ज्या कांहीं वेळोवेळीं सूचना येतील, त्या सर्वांचा पुढील आवृत्ती काढण्याचा सुयोग आल्यास, त्यांत विचार केला जाईल.

नासिक येथील माझे स्नेही श्रीयुत विश्वनाथ गोपाळ भट, हेडमास्तर यांनीं हें पुस्तक तपासून पाहिल्याबद्दल, तसेंच माझे मुंबईतील बालस्नेही डॉ. एस. आर. माचवे, एल. सी. पी. अँड एस. यांनीं आपला वेळ खर्चून प्रुफें तपासल्याबद्दल मी या दोघांचा फार आभारी आहे. त्याप्रमाणेंच कर्नाटक प्रेसचे मालक व मॅनेजर रा. रा. मंगेश नारायण कुळकर्णी यांनीं आपलीं इतर कामें संभाळून पुस्तकप्रसिद्धीचें काम फार काळजीपूर्वक व सुबक रीतीनें करून अल्पावधींतच पुस्तक छापून दिलें याबद्दलहि मी त्यांचा अत्यंत आभारी आहे.

सराफ बिल्डिंग, नासिक,
आश्विन शुद्ध पौर्णिमा,
शके १८४८ बुधवार,
ता. २०।१०।२६.

आपला,
प्र. वि. काळे,
एल. सी. पी. अँड एस.

अनुक्रमणिका.



	प्रकरण.	पान.
	उपोद्घात	१-२
१	स्त्रियांची गरोदरपणांतील वागणूक प्रसूति	३-६ ७-८
२	नुकतेच जन्मास आलेल्या मुलाची कशा रीतीने काळजी घ्यावी.	८-१०
३	तान्ह्या मुलाची निगा कशी राखावी ?	१०-१८
४	आईच्या दुधावर मूल वाढत असतांना तिनें कसें वागावे ?	१८-२१
५	मातेचें दूध	२१-३१
६	आईच्या दुधाविषयींच्या कांहीं तक्रारी	३१-३४
७	वालकाच्या दुग्धपानासंबंधीं होणाऱ्या चुका व त्याचे अनिष्ट परिणाम	३४-३७
८	मुलाची प्रकृती रोगी किंवा निरोगी आहे हें ओळखण्याची रीत ?	३७-३८
९	मूल अंगावर पाजीत असतांना आईला होणाऱ्या अडचणी	३८-३९
१०	वरदूध	३९-४९
११	कृत्रिम अन्न	४९-५२
१२	अंगावरील दुधावर मूल वाढत असतांना त्यास होणाऱ्या कांहीं त्रासदायक भावना व त्यांवर उपाय ...	५२-५८
१३	देवी काढणें	५८-५९
१४	दंतोद्भव	६०-६१
१५	मुलाचें रडणें	६२-६६
१६	तान्ह्या मुलाचा व्यायाम	६६-७२
१७	लहान मुलांचीं खेळणीं	७३-७४
१८	लहान मुलांचा खाऊ	७५-७८
१९	लहान मुलांच्या कांहीं संवयी	७८-८२
२०	लहानपणीं मुलास होणारे अपघात व त्यांवर उपाय ...	८२-९०
२१	मुलास आंकडी (फिदस) येणें	९०-९४

प्रकरण.	पान.
२२ मुलास ताप आला असल्यास त्याची शुश्रूषा कशी करावी ?	९४-१००
२३ सर्दी, पडसें, खोकला, निमोनिया इ. रोगांत मुलाची शुश्रूषा कशी करावी ?	१००-१०७
२४ मलेरिया	१०७-१०९
२५ अशक्तता (मुडदूसरोग) (Inf. marasmus)	१०९-१११
२६ अस्थिवक्रता (Rickets)	१११-११४
२७ क्षयरोग.	११४-११७
२८ तान्ह्या मुलाच्या पथ्याचे कांहीं प्रकार	११७-१२०
२९ मुलाच्या शुश्रूषेस लागणारे कांहीं बाह्योपचार	१२०-१२२
३० सांसर्गिक रोग	१२२-१२५
३१ योग्य उपचार चालू असतांना देखील मुलास बरें कां वाटत नाही व उपसंहार.	१२५-१३३

चुकीची दुरुस्ती

पान	७ ओळ	३	“व”च्या ऐवजीं “असून” असें वाचावें.
”	१५	” २५	“या सबबीवर न राहतां” असें वाचावें.
”	४०	शेवटची ओळ	चरबीचें प्रमाण-गाढवीचें-५.५ आहे त्या ऐवजीं १.५ वाचावें.
”	४१	ओळ	९ “चरबी”च्या ऐवजीं “चरवी” वाचणें.
”	४१	”	२० “स्कवा”च्या ऐवजीं “स्कर्वी” वाचणें.
”	६४	”	१२ पोट चोळण्याचा व्यायाम पहा या ऐवजीं पोट चोळण्याचा व्यायाम पृष्ठ ६९ (३) पहा असें वाचावें.
”	१०७	”	४ प्रकरण २५ वें च्या ऐवजीं प्रकरण २४ वें वाचावें व पुढचे प्रकरणाचे आंकडे बदलून वाचणें.

उपोद्घात.

—०—

ज्या लहान मुलांना आपण आपल्या सर्व सुखाचा सांठा असें मानतो त्या मुलांची वाढ व जोपासना यांमध्ये कित्ती आश्चर्यजनक रहस्य आहे याचा आपण कधी विचार केला आहे काय ? जन्माचे अगोदर गर्भावस्थेत गर्भ अगदी सूक्ष्म स्थितीत असतो, नंतर तो वाढत वाढत सुमारे १।१-२ फूट लांब व ७।८ पौंड वजनाचा बनतो हें आश्चर्य नव्हे काय ? गर्भावस्थेतील ही वाढ हळुहळु व नियमित प्रमाणानें होत असते. जन्मतःच लहान मुलांचे अंगी शारीरिक न्यूनता फारच क्वचित आढळते; उदाहरणार्थ ओठांत फट राहणें, किंवा एकादा अवयव कमी अगर जास्त असणें. परंतु जन्मतःच मूल रोगी असणें ही चूक आईवापांच्या वर्तनांतील दोषामुळे घडते; कोणत्याही नैसर्गिक दोषामुळे घडत नाही. जन्मतःच मूल बहुधा आजारी नसतें, परंतु जन्मल्यानंतर तें जेव्हां सभोंवार नजर फेंकतें, तेव्हां त्यास आईच्या जोपासनेची अत्यंत अवश्यकता भासत असते. गर्भात असतांना नऊ महिनेपर्यंत त्याची वाढ नैसर्गिक रीतीनें होत असते म्हणून मूल जन्मास येतें; तेव्हां त्याचा सुदृढपणा किंवा निरोगीपणा हा केवळ त्याच्या आईवापांच्या प्रकृतीवर अवलंबून असतो. मूल जन्मल्यानंतर त्याचा संबंध त्याच्या आजू-वाजूच्या परिस्थितीशी विशेष येतो. त्याचप्रमाणें आईवाप हेच मूल रोगी किंवा निरोगी उत्पन्न करण्यास कारणीभूत असतात. ह्यामध्ये विशेष लक्षांत ठेवण्याजोगी गोष्ट ही आहे कीं मूल हुशार अगर बुद्धीनें कमी निपजणें हें सर्वथैव त्याच्या मातापितरांच्या सुसंस्कृत आचरणावर व त्यांच्या बुद्धीवरच अवलंबून असतें. मोठमोठ्या विद्वानांचेहि असेच मत आहे. आई किंवा वाप यांपैकी कोणीही आजारी असल्यास त्यांपासून होणारी संतति सुदृढ व निरोगी निपजणें हें जवळ जवळ असंभवनीय आहे. प्रत्येक स्त्रीपुरुषास नैसर्गिक हक्क आहे कीं त्यांच्यापासून होणारी संतति सुदृढ निरोगी व हुषार अशी निपजावी. जसें मुलांस जन्म देण्यास आईवाप जबाबदार असतात तसेच मुलांस चांगल्या प्रकृतीत ठेवण्याबद्दल ते तितकेच जबाबदार धरले पाहिजेत.

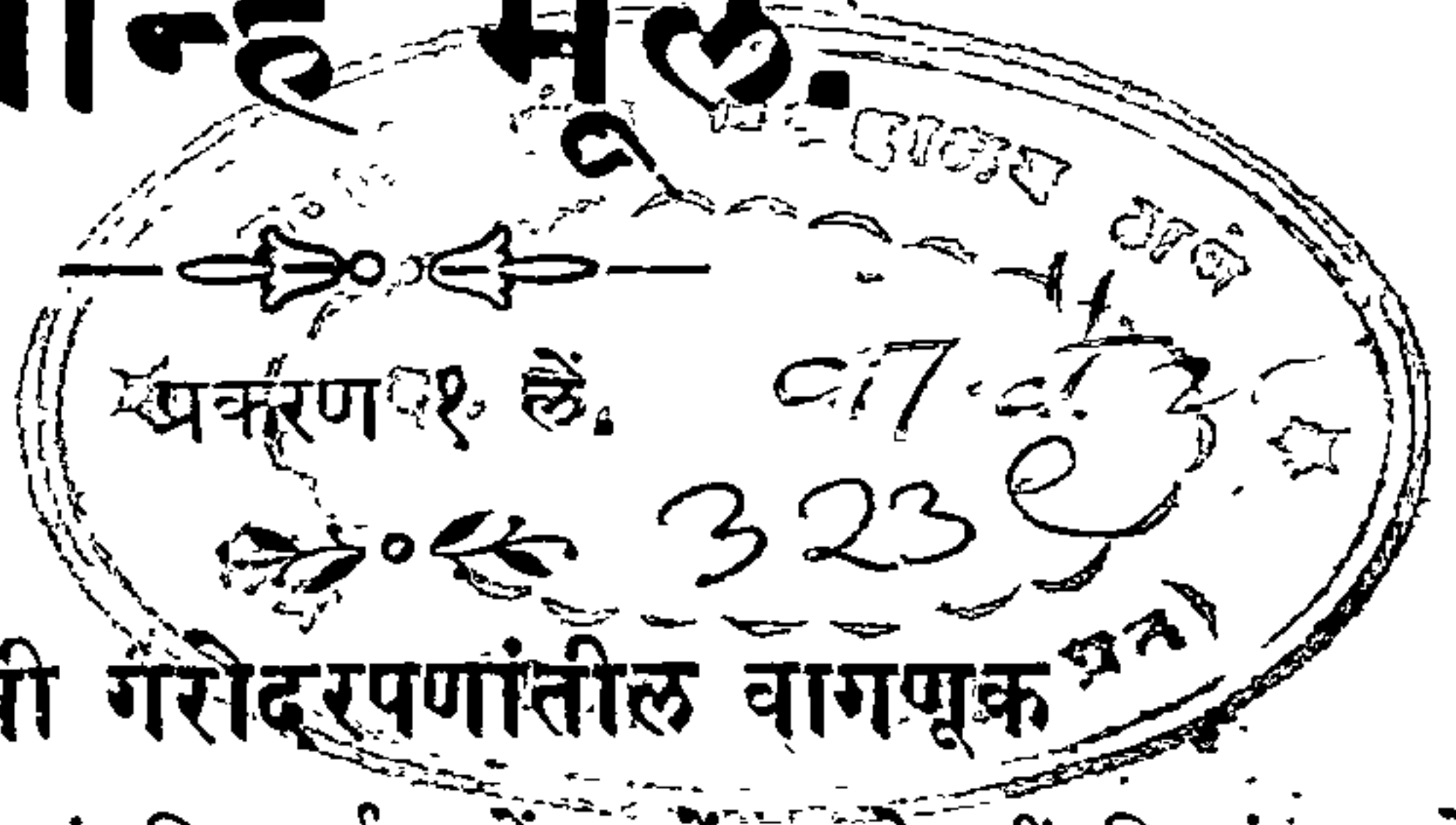
आईवाप आपल्या मुलांच्या संगोपनासंबंधीं कर्तव्य करण्याबद्दल दक्ष असतातच; परंतु पुष्कळ वेळां त्यांची फाजील माया मुलांच्या खऱ्या कल्याणाच्या मार्गांत आडवी येते. कारण मुलांच्या योग्य गरजा भागविण्याबद्दल आईवापांचें अज्ञान हेंच सर्वस्वी कारणीभूत होतें. एखादा व्यवसाय करतांना त्यासंबंधाची

पूर्ण माहिती घेतल्याशिवाय आपणास त्यांत चांगलें यश येत नाही. त्याचप्रमाणें बालसंगोपनाची माहिती असल्याशिवाय मुलांची जोपासना चांगली करतां येणें शक्य नाही. मूल निपजणें हा केवळ परमेश्वरी योग आहे व जसें व्हावयाचें तसें होईल; त्यासंबंधीं आपणास कांहीं विशेष कर्तव्य आहे कीं काय याची कित्येकांस जाणीवही नसते. त्यामुळे ते आपल्या संततीची हानी करण्यास कारणीभूत होतात. म्हणून संततीची इच्छा करणारांनीं बालसंगोपनाविषयींचें ज्ञान अवश्य मिळविलें पाहिजे.

लहान मुलांच्या विशेषतः एक वर्षाच्या आंतील मुलांच्या प्रकृतीदृष्ट्या, सद्यः-स्थितीबद्दल निरीक्षण केलें असतां असें दिसून येतें कीं वरीचशीं मुलें निरोगी व सशक्त दिसत नाहींत. कित्येकांस तर निस्तेजपणा व बालपणच्या गालावरील छटेचा पूर्ण अभाव दृष्टीस पडतो. कित्येकांस दोन तीन महिन्यांच्या आंतच मातेच्या दुधाच्या अभावीं वर दुधावरच राहाण्याचा प्रसंग येतो. असे अंगावर श-हारे येणारे अनेक प्रसंग त्या कोमल बालकांवर येत गेल्यानें तीं लवकरच रोगग्रस्त होऊन अकालींच मृत्युमुखीं पडतात. बालमृत्यूचा परिणाम मातांवर होऊन त्याही अपत्यविरहानें कष्टी झाल्यामुळे, कायमच्या रोगी बनतात; व झुरणीस लागून क्षयासारख्या असाध्य रोगास बळी पडतात. त्यांतून वरचेवर होणाऱ्या प्रसूतीमुळे मातांच्या शरीराचा दिवसेंदिवस न्हास होत जातो.

बालमृत्यूची दिवसेंदिवस फार झपाट्यानें होणारी वाढ कोणत्या कारणानें कमी होईल याची मीमांसा करणें अगदीं अवश्य झालें आहे. प्रथम मातापितरांवर बालसंगोपनाविषयीं कोणती जबाबदारी आहे याची त्यांना पूर्ण जाणीव झाली पाहिजे. तसेंच मातांस स्वतःपुरतें आरोग्यशास्त्राचेंही ज्ञान मिळाल्यास कुटुंबांतील सर्व माणसें कोणत्या तऱ्हेनें निरोगी राहातील याबद्दलची सर्व तजवीज त्या करतील व त्याप्रमाणें वागतील. सारांश बालसंगोपनाविषयींचें अज्ञान, दारिद्र्य, चिंता व विपरीत परिस्थिति इत्यादि अनेक कारणें बालमृत्यूच्या वाढीचीं आहेत असें आपण गृहीत धरून चालण्यास हरकत नाही.

तान्हे मूल.



स्त्रियांची गर्भदरपणांतील वागणूक

अलीकडे सुधारलेल्या राष्ट्रांतहि सर्वानुमते ठरलें आहे कीं स्त्रियांस गर्भदरपणामध्ये प्रकृतीविषयी चांगला सल्ला मिळाल्यास पुढें होणारी हानी टळते. कारण गर्भपात फार होऊं लागले आहेत; शिवाय मूल अपुऱ्या दिवसांचें जन्मास येणें, किंवा जन्मतःच मृत्युमुखीं पडणें या गोष्टी वारंवार ऐकूं येऊं लागल्या आहेत. यामुळें स्त्रियांची प्रकृति चांगली न राहतां दिवसेंदिवस क्षीण होत जाते. गर्भपातानंतर लवकरच पुनर्गर्भ राहण्याचा जास्त संभव असतो. एकही मूल पुरें न वाढतां लागोपाठ सत्रा वेळ गर्भपात झालेल्या एका बाईचें उदाहरण माझ्या पहाण्यांत आहे. विचार करा कीं गर्भधारणा ज्ञाली असें समजल्यावर अशा स्त्रीच्या मनाची काय स्थिती होत असेल ?

एवढ्याकरतां गर्भवतीच्या संवयी साध्या व नियमितपणाच्या असाव्या. तिनें स्वतःची जर चांगली काळजी घेतली तर तिला प्रसूतिसमयीं निसर्गावर पूर्ण अवलंबून राहतां येतें व त्यामुळें कोणत्याही तऱ्हेचा तिला त्रास होत नाही. गर्भांत वाढत असलेल्या मुलाचें जीवित व त्याची वाढ हीं दोन्ही त्याच्या आईच्या राहणीवर अवलंबून असतात. म्हणजे आईची जी प्रकृति तीच गर्भाची असते. म्हणून तिनें प्रसूतिकाल येईपर्यंत आपली प्रकृति निरोगी राहिल याकडे विशेष लक्ष पुरवावें. प्रकृति चांगली असली म्हणजे रक्त शुद्ध राहून रुधिराभिसरण चांगलें होत जाईल; व त्यामुळें गर्भही चांगला वाढीस लागेल.

यासाठीं आरोग्यदृष्ट्या गर्भवती स्त्रियांनीं आपलें अन्नपाणी, हवा, स्वच्छता, वस्त्रप्रावरण, मनःस्थिति, प्रवास व व्यायाम या सर्व गोष्टींकडे विशेष लक्ष पुरवून खालीं लिहिलेल्या सूचनांप्रमाणें वागण्याची काळजी घ्यावी.

अन्नपाणी:—गर्भावस्थेतील सर्व साधारण पहिली चूक म्हटली म्हणजे अन्न जास्त खाणें व कमी व्यायाम घेणें ही होय. रोजच्या संवईचें साधें पण हलकें व

पचण्यास जड पडेल इतक्या प्रमाणांत घेऊं नये. अन्न खावयाचें तें शिळें व आमलेलें मुळींच खाऊं नये. अजीर्ण, छातींत अगर घशांत जळजळणें, किंवा अन्न उलटून येणें हीं अपचनाचींच लक्षणें होत. पुष्कळसें दूध घेत जावें, लोणी किंवा साय भाकरीशीं घेत जावी. भाजीपाला व निरनिराळी फळफळावळ रोज खाण्यानें पचनास सुलभ पडतें. पालेभाजी खाण्यानें शौचास साफ होतें व रसभरित फळें जेवणानंतर थोड्या वेळानें खाण्यानें पचनक्रिया सुधारून मनास हुषारी येते. फळांत उत्तेजक द्रव्य असतें म्हणून तीं जेवणानंतर जरूर खावीं; उदाहरणार्थ संत्रीं, मोसंबी, अंजीर, द्राक्षें व डाळिवें, ऊंस इत्यादि. हीं रसभरित फळें फार हितकारक असल्यानें गरोदरपणीं अशा फळांचा अवश्य उपयोग करावा.

अवेळीं खाणें व नेहमीं वरींच उपोषणें करणें गर्भिणी स्त्रियांस हितावह नाहीं. जेवतांना पाण्याच्या घोटावरोबर घांस गिळणें व एकदम वरेंचसें पाणी पिणें या गोष्टी सुत्रकारक होत नाहींत. थोड्या जेवणानें सुद्धां पोटास ताण वसून सुस्ती येते व असमाधान वाटतें; म्हणून पोटाला ताण न वसेल अशा रीतीनें बेतानें थोडें थोडें पाणी पीत जावें; एकदम पिऊं नये. चहा, कॉफी व कोको इत्यादि गरम पेयें जरूरच असलीं तर व तींहि थोड्या प्रमाणांत व कारणपरत्वे घ्यावीं. प्रसूतीच्या शेवटच्या दोन तीन महिन्यांत जेवणानंतर स्त्रियेला फार थकवा आला असें वाटत असल्यास तिनें आरामखुर्चीवर वसून पाय वर ठेवून थोडा वेळ आराम करावा; म्हणजे मूळव्याध, (व्हेरीकोज वेन्स) पोटरिवर शिरांचें जाळें बनणें, व घोड्यावर सूज येणें, हे विकार होत नाहींत.

हवाः—घराबाहेरील मोकळ्या व शुद्ध हवेंत नियमितपणानें फिरावयास जाण्यानें शरिरांतील रुधिराभिसरण चांगल्या रीतीनें होतें व गर्भिणीस हुषारी वाटते. अन्न पचतें व भूकही चांगली लागते. सकाळीं स्नानानंतर किंवा सायंकाळीं देवपूजेस किंवा दर्शनास जाण्याची जी चाल पूर्वापार चालत आली आहे तिचा अशा वेळीं चांगला फायदा होतो. परंतु हवेंत कांहीं फेरवदल झाला असल्यास, उदाहरणार्थ सोसाळ्याचा वारा सुटणें, झिमझिम पाऊस पडणें, किंवा कडक थंडी पडणें, अशा वेळीं बाहेर जाणें वर्ज्य करावें. ज्या ठिकाणीं पुष्कळ समाज असेल म्हणजे यात्रेसारख्या जागीं गर्दीत जाऊं नये. हें जसें बाहेरील तसेंच ती घरांत असतांना देखील स्वतःस मोकळी हवा मिळावी म्हणून खिडक्या, दारें

उघडीं ठेवावीं. निजतेवेळीं खोलींतील सर्व खिडक्या बंद करून निजुं नये. फक्त अंगावर वारा न येईल याकरतां जपावें. घरांत ओलसर जागा असली तर तिनें शक्य तितकें करून बाजेवर निजावें कारण सर्दी बाधण्याचा संभव विशेष असतो व त्यामुळे तापविकार उत्पन्न होऊन प्रकृती विघडते. घरांतील कामकाज फार श्रम न पडतील अशा रीतीनें करावें. अतिशय कष्टाचीं कामें शेवटच्या तीन महिन्यांत विशेषतः करूं नयेत.

स्वच्छता व वस्त्रप्रावरणः—गर्भवतीनें स्नानाकरतां अतिशय कडत पाणी केव्हांहि घेऊं नये; कारण त्यानें गर्भपात होण्याचा संभव असतो. साधारण ऊन किंवा थंड पाण्यानें स्नान करणें हितावह आहे. हवेंतील फेरबदलाप्रमाणें थंड किंवा ऊन पाण्यानें स्नान करणें बरें. रोज स्नान केल्यानें रोमरंध्रें स्वच्छ धुतलीं जातात व त्यामुळे शरीरास मोकळे वाटतें. प्रसूतिकाळाच्या तीन महिने अगोदर तिनें ओटीपोटास आठवड्यांतून दोन तीन वेळ ऑलीव्ह ऑइल (तेल) चोळल्यास ओटीपोटावर गर्भवाढीमुळे अंतर्त्वाचा फाटून जे कायमचे वळ पडतात ते पडणार नाहींत. रात्री तेल चोळून सकाळीं गरम पाण्यानें स्नान केल्यास स्वच्छ वाटतें. ऋतुपरत्वे कपडे वापरण्यांतहि फेरबदल करणें चांगलें. हिवाळ्यांत कडक थंडी पडली असतांना अंगांत गरम कपडे न घालणें फारच अहितकारक होतें. क्वचित् प्रसंगीं प्रथम अंगावर कांटा येतो व थंडी पडते म्हणून असें होतें अशा समजुतीवर फारसें कोणी मनावर घेत नाहीं. परंतु पुढें तें जर हिंवतापावर गेलें तर गर्भिणीस फार जाचक होतें. ताप अंगांत बराच भरत असल्यास गर्भपात होण्याचा संभव असतो. म्हणून गर्भिणीनें स्वतःस ज्वर न येईल असें वागावें म्हणजे अर्थात् सर्दीत किंवा ओलसर जागेत फारसें वावरूं नये.

गर्भिणीचे नेसण्याचे कपडे सैल असावेत व तसेंच अंगांत घालण्याचे कपडे अगदीं ताठ नसावे; कारण त्यानें श्वासोच्छ्वास मोकळेपणानें सहसा होत नाहीं.

गृहसौख्य व मनःस्वास्थ्यः—गर्भिणीनें आपल्या परिस्थित्यनु रूप वागून घरांत शांतता ठेवावी. पुरुषानेंहि तिचें मन न दुखेल अशा तऱ्हेनें तिच्याशीं वागून ती नेहमीं आनंदी, उत्साही व कामकाजांत तत्पर राहिल याकडे लक्ष पुरवावें. तिच्या मनावर भीतिदायक असा कोणताहि परिणाम होऊं देऊं नये. चिंता, क्रोध व शोक इत्यादि मनोविकार गर्भास व्यंगत्व आणण्यास कारणीभूत होतात; उदाहरणार्थ गर्भाचे अवयव वांकडेतिकडे होणें, त्वचेवर डाग पडणें,

सहज पचण्याजोगें असें अन्न खावें. पौष्टिक अन्नाचीही जरूर भासते; परंतु तें पचण्यास जड पडेल इतक्या प्रमाणांत घेऊं नये. अन्न खावयाचें तें शिळें व आमलेलें मुळींच खाऊं नये. अजीर्ण, छातींत अगर घशांत जळजळणें, किंवा अन्न उलटून येणें हीं अपचनाचींच लक्षणे होत. पुष्कळसें दूध घेत जावें, लोणी किंवा साय भाकरीशीं घेत जावी. भाजीपाला व निरनिराळी फळफळावळ रोज खाण्यानें पचनास सुलभ पडतें. पालेभाजी खाण्यानें शौचास साफ होतें व रसभरित फळें जेवणानंतर थोड्या वेळानें खाण्यानें पचनक्रिया सुधारून मनास हुषारी येते. फळांत उत्तेजक द्रव्य असतें म्हणून तीं जेवणानंतर जरूर खावीं; उदाहरणार्थ संत्रां, मोसंबी, अंजीर, द्राक्षें व डाळिवें, ऊंस इत्यादि. हीं रसभरित फळें फार हितकारक असल्यानें गरोदरपणीं अशा फळांचा अवश्य उपयोग करावा.

अवेळीं खाणें व नेहमीं वरींच उपोषणें करणें गर्भिणी स्त्रियांस हितावह नाहीं. जेवतांना पाण्याच्या घोटावरोबर घांस गिळणें व एकदम वरेंचसें पाणी पिणें या गोष्टी सुखकारक होत नाहींत. थोड्या जेवणानें सुद्धां पोटास ताण वसून सुस्ती येते व असमाधान वाटतें; म्हणून पोटास ताण न वसेल अशा रीतीनें बेतानें थोडें थोडें पाणी पीत जावें; एकदम पिऊं नये. चहा, कॉफी व कोको इत्यादि गरम पेयें जरूरच असलीं तर व तींही थोड्या प्रमाणांत व कारणपरत्वे घ्यावीं. प्रसूतीच्या शेवटच्या दोन तीन महिन्यांत जेवणानंतर स्त्रियेला फार थकवा आला असें वाटत असल्यास तिनें आरामखुर्चीवर वसून पाय वर ठेवून थोडा वेळ आराम करावा; म्हणजे मूळव्याध, (व्हेरीकोज वेन्स) पोटीवर शिरांचें जाळें बनणें, व घोठ्यावर सूज येणें, हे विकार होत नाहींत.

हवा:—घराबाहेरील मोकळ्या व शुद्ध हवेंत नियमितपणानें फिरावयास जाण्यानें शरिरांतील रुधिराभिसरण चांगल्या रीतीनें होतें व गर्भिणीस हुषारी वाटते. अन्न पचतें व भूकही चांगली लागते. सकाळीं स्नानानंतर किंवा सायंकाळीं देवपूजेस किंवा दर्शनास जाण्याची जी चाल पूर्वापार चालत आली आहे तिचा अशा वेळीं चांगला फायदा होतो. परंतु हवेंत कांहीं फेरवदल झाला असल्यास, उदाहरणार्थ सोसाट्याचा वारा सुटणें, झिमझिम पाऊस पडणें, किंवा कडक थंडी पडणें, अशा वेळीं बाहेर जाणें वर्ज्य करावें. ज्या ठिकाणीं पुष्कळ समाज असेल म्हणजे यात्रेसारख्या जागीं गर्दीत जाऊं नये. हें जसें बाहेरील तसेंच ती घरांत असतांना देखील स्वतःस मोकळी हवा मिळावी म्हणून खिडक्या, दारें

उघडीं ठेवावीं. निजतेवेळीं खोलींतील सर्व खिडक्या बंद करून निजून नये. फक्त अंगावर वारा न येईल याकरतां जपावें. घरांत ओलसर जागा असली तर तिनें शक्य तितकें करून बाजेवर निजावें कारण सर्दी बाधण्याचा संभव विशेष असतो व त्यामुळे तापविकार उत्पन्न होऊन प्रकृती विघडते. घरांतील कामकाज फार श्रम न पडतील अशा रीतीनें करावें. अतिशय कष्टाचीं कामें शेवटच्या तीन महिन्यांत विशेषतः करूं नयेत.

स्वच्छता व वस्त्रप्रावरणः—गर्भवतीनें स्नानाकरतां अतिशय कढत पाणी केव्हांहि घेऊं नये; कारण त्यानें गर्भपात होण्याचा संभव असतो. साधारण ऊन किंवा थंड पाण्यानें स्नान करणें हितावह आहे. हवेंतील फेरबदलाप्रमाणें थंड किंवा ऊन पाण्यानें स्नान करणें बरें. रोज स्नान केल्यानें रोमरंध्रें स्वच्छ धुतलीं जातात व त्यामुळे शरीरास मोकळे वाटतें. प्रसूतिकाळाच्या तीन महिने अगोदर तिनें ओटीपोटास आठवड्यांतून दोन तीन वेळ ऑलीव्ह ऑइल (तेल) चोळल्यास ओटीपोटावर गर्भवाढीमुळे अंतर्त्वेचा फाटून जे कायमचे वळ पडतात ते पडणार नाहीत. रात्री तेल चोळून सकाळीं गरम पाण्यानें स्नान केल्यास स्वच्छ वाटतें. ऋतुपरत्वे कपडे वापरण्यांतहि फेरबदल करणें चांगलें. हिवाळ्यांत कडक थंडी पडली असतांना अंगांत गरम कपडे न घालणें फारच अहितकारक होतें. क्वचित् प्रसंगीं प्रथम अंगावर कांटा येतो व थंडी पडते म्हणून असें होतें अशा समजुतीवर फारसें कोणी मनावर घेत नाही. परंतु पुढें तें जर हिंवतापावर गेलें तर गर्भिणीस फार जाचक होतें. ताप अंगांत बराच भरत असल्यास गर्भपात होण्याचा संभव असतो. म्हणून गर्भिणीनें स्वतःस ज्वर न येईल असें वागावें म्हणजे अर्थात् सर्दीत किंवा ओलसर जागेंत फारसें वावरूं नये.

गर्भिणीचे नेसण्याचे कपडे सैल असावेत व तसेंच अंगांत घालण्याचे कपडे अगदीं ताठ नसावे; कारण त्यानें श्वासोच्छ्वास मोकळेपणानें सहसा होत नाही.

गृहसौख्य व मनःस्वास्थ्यः—गर्भिणीनें आपल्या परिस्थित्यनुरूप वागून घरांत शांतता ठेवावी. पुरुषानेंहि तिचें मन न दुखेल अशा तऱ्हेनें तिच्याशीं वागून ती नेहमीं आनंदी, उत्साही व कामकाजांत तत्पर राहिल याकडे लक्ष पुरवावें. तिच्या मनावर भीतिदायक असा कोणताहि परिणाम होऊं देऊं नये. चिंता, क्रोध व शोक इत्यादि मनोविकार गर्भास व्यंगत्व आणण्यास कारणीभूत होतात; उदाहरणार्थ गर्भाचे अवयव वांकडेतिकडे होणें, त्वचेवर डाग पडणें,

एकूण गर्भिणीच्या मनावर जो परिणाम घडतो त्याचें स्थित्यंतर गर्भास कांहींतरी व्यंग आणण्यांत होतें हें पूर्ण लक्षांत ठेवून तिनें वागावें. सुगंधी पुष्पांचा वास तिनें नित्य अवश्यमेव घ्यावा. फावल्या वेळीं तिनें रामायण व महाभारत यांतील साध्वी स्त्रियांचीं चरित्रे किंवा कांहीं मनोरंजक कथानक नेहमीं वाचावें. शोक-पर्यवसायी नाटकें व कादंबऱ्या न वाचणें वरें. खाण्यापिण्याच्या कांहीं पदार्थांची तिला इच्छा झाली असल्यास ते पदार्थ नियमित प्रमाणानें घ्यावेत. मनःस्वाध्यास गाढ झोंप व विश्रांतीचीहि जरूर असते म्हणून गर्भिणीनें दिवसा थोडी विश्रांती घेऊन रात्री लवकर निजावें म्हणजे झोंप पुरी मिळते. रात्रीची झोंप चांगली लागत नसल्यास तिचें डोकें दुखावयास लागतें व पचनावर परिणाम होऊन बद्धकोष्ठ होतें. म्हणून तिनें आरोग्यशास्त्रानुसार वागावें.

आरोग्यः—बद्धकोष्ठ म्हणजे शौचास साफ न होणें हा विकार गर्भावस्थेंत होण्याचा विशेष संभव असतो. म्हणून तिनें नियमित प्रमाणानें थोडा वेळ फिराव-यास जावें व आपल्या आहारांत फेरबदल करावा. पातळ भाज्या खाण्यानें शौचास साफ होतें; किंवा एरंडेल तेल, सोनामुखीचें चूर्ण, अंजिराचें सरबत किंवा फ्रूट सॉल्ट सारखे सौम्य रेचक घेत जावे.

घशाशीं जळजळणें, एकसारखें डोकें दुखणें, डोळ्यापुढें अंधारी येणें, लघवी कमी किंवा लालसर रंगावर होणें या चार भावनांपैकीं गर्भिणीस कोणतीहि होत असल्यास तिनें ताबडतोब चिकित्सकाचा सल्ला घ्यावा. तसेंच सहाव्या सातव्या महिन्यांत पायावर सूज येत असल्यास चिकित्सकाकडून मूत्रपरीक्षा करून घ्यावी, व नंतर त्याच्या सहाय्याप्रमाणें वागावें. वेळींच ही सावधगिरी न ठेवल्यास प्रसूतिकाळापूर्वी कदाचित् फिट्स (आंकडी) येण्याचा संभव असतो. समाग-मापासून गर्भिणीनें अलिप्त राहणें अवश्य आहे. कारण क्वचित् प्रसंगीं गर्भपात होण्याचा संभव असतो, किंवा गर्भाचें पोषण चांगलें न झाल्यामुळें तो कृश होऊन निपजतो किंवा त्यास आंकडी वगैरे लवकरच येऊं लागतात. एकूण आई सुदृढ असल्याशिवाय मूल कधींहि निरोगी व सशक्त निपजावयाचें नाही. म्हणून गर्भि-णीनें वर सांगितलेल्या सर्व गोष्टींकडे लक्ष द्यावें म्हणजे तिलाहि आरोग्य प्राप्त होईल व तिच्यापासून होणारें बालक सशक्त निपजेल.

प्रसूति.

गर्भिणीने दिवस भरत आले म्हणजे चांगली, अनुभविक सुईण पाहून ठेवावी. आयत्या वेळीं एखाद्या अजाणत्या बाईकडे धांव घेऊं नये. वाळंतपणाकरतां जी खोली रिकामी करावयाची असेल ती स्वच्छ, हवाशीर व ओलसर जागेची नसावी. तींत खिडक्या असल्यास त्यांना कागद लावून बंद करूं नयेत. कारण खिडकी व दार यांतूनच शुद्ध हवा खोलींत येण्यास मार्ग असतो. मात्र अगदीं अंगावर वारा येईल अशा रीतीने तिनें बाज (पलंग) घालूं नये. खोलीतील अडगळ काढून टाकावी खोलीच्या भिंती झाडून साफ करवाव्या, व शक्य असल्यास त्यांस चुन्याचा रंग द्यावा. एकूण खोलींत कसलीहि घाण असूं देऊं नये. जरुरीस लागणारें सामान तेवढें कोंपन्यांत ठेवावें. खोलींत अगदीं अंधार केल्यानें आईच्या चेहऱ्यावर पांढरेपणा व फिकटपणा येतो व हवा पुरेशी येत नसल्यामुळे जीव कोडल्यासारखा वाटतो किंवा पुष्कळसा शेक वगैरे ठेवल्यानें जीव घाबरतो व अंगास घाम सुटतो. पुष्कळ स्त्रियांस आपल्या अंगांत ताप आहे किंवा नाही हें सांगतां येत नाही. कारण शेक नेहमीं वाजेखालीं असल्यामुळे शेकामुळे अंग गरम असेल असेच त्यांना वाटते. प्रसूतीनंतर येणारा ताप यामुळे दोन तीन दिवस अंगांत असला तरी कांहीं वेळां समजण्यांत येत नाही. अंग ऊन आहे असे तिनें म्हटल्यास “ असा दुधाचा ताप येत असतो ” ही सबब घरांतील वडील स्त्रिया पुढें करतात. प्रसूतिज्वर पुष्कळ दिवस येऊं देणें चांगलें नाही. कारण पुढें ताप अंगांत मुरल्यास वात होण्याचा संभव असतो. म्हणून वेळींच सावधगिरी ठेवणें चांगलें. प्रसूतीनंतर रोज सकाळ सायंकाळ थर्मामिटरनें ताप पहावा हें बरें.

शेंकडा ९३।९४ स्त्रियांस बहुतेक सुखप्रसूति होते, व त्यामुळे अनुभविक सुईणी वाळंतपण निर्विघ्नपणें पार पाडतात. दीर्घ किंवा कष्टप्रसूतीच्या वेळीं त्यांना अडचण पडते. कित्येक वेळीं त्या स्वतांच्या जबाबदारीवर सुलभप्रसूति होईल अशा बढाया मारतात व वेळींच कांहीं विपरीत घडलें म्हणजे घाबरतात. त्यांचे उपाय व योजना त्यांच्या अस्वच्छ वागण्यामुळे पुढें घातक होतात म्हणून अशा सुईणींना वाळंतपणाचें त्रोटक रीतीचें ज्ञान करून देण्याची चाल अलीकडे मोठमोठ्या शहरांतून पडत चालली आहे. हीच योजना प्रत्येक शहरांतून किंवा गांवांतून झाल्यास प्रसूतिज्वर, कष्टप्रसूती इत्यादिकांमुळे होणारी हानी लवकरच टळेल.

वाळंतपणाविषयीं सविस्तर लिहिणें येथें शक्य नाही. कारण त्याचींच आणखी चार सहा पानें होतील म्हणून बालसंगोपनाविषयींच्याच भागाकडे एकदम वळावें लागत आहे.

प्रकरण २ रें.



नुकत्याच जन्मास आलेल्या मुलाची कशा रीतीने काळजी घ्यावी ?

योग्यरीतीने व सुरक्षितपणें वाळंतपण झाल्यावर आईस कोणत्याहि तऱ्हेचा अपाय होण्याचा संभव नसतो. त्यांतून नूतन बालकाची खाली दिलेल्या रीतीने काळजी घेतल्यास सर्व कांहीं ठीक होतें. स्वभावतः मूल जन्मल्याबरोबर श्वासोच्छ्वास करूं लागून रडूं लागतें. त्याच्या तोंडांत असणारा चिकट पदार्थ, बोटास लिट्या किंवा स्वच्छ कापडाचा तुकडा गुंडाळून, काढून टाकावा; व तसेंच नाक व तोंड पुसून स्वच्छ करावें. त्याच वेळीं दुसरा स्वच्छ तुकडा घेऊन मुलाचे डोळेहि साफ करावे.

जन्मल्यानंतर लगेच मूल रडूं न लागल्यास किंवा श्वासोच्छ्वास सुरू झाला नसल्यास ताबतोव उपाय करावा. मुलाच्या तोंडावर किंवा छातीवर थोडेंसे पाणी शिंपडावें किंवा त्यास एकदम थंड व लगेच गरम अशा पाण्यांत थोडा वेळ धरावें. त्याच्या कुल्यावर चापट्या माराव्या. इतकें करूनहि मूल रडलें नाही तर मुलाचे पाय धरून डोकें खाली करून कांहीं सेकंद हलवावें. असें केल्यानें मेंदूकडे रक्त-प्रवाह सुरू होतो व श्वासनलिकेंत कांहीं अडकलें असल्यास तें निघून जातें व श्वासोच्छ्वास सुरू होतो. या उपायानें कांहीं न झाल्यास मुलाच्या तोंडावर पातळ रुमाल ठेवून सुईणीनें फुंक मारावी व हातानें छाती दाबावी; म्हणजे लगेच श्वासोच्छ्वास सुरू होतो. अगदीं शेवटचा उपाय म्हटला म्हणजे एखाद्या शिकलेल्या सुईणीकडून कृत्रिम श्वासोच्छ्वास मुलास करवावा.

जन्मतःच मुलाचा चेहरा काळा निळा पडलेला आढळल्यास त्वरित नाक कापून थोडेंसे रक्त जाऊं द्यावें म्हणजे मूल वरील उपायांनीं श्वासोच्छ्वास करूं लागेल व रडेल.

मुलाच्या जन्मानंतर, नाळ उडणे बंद, झाल्यावर त्याच्या बेंबीपासून दोन इंचांवर तो दोरीने घट्ट बांधावा; व तो स्वच्छ कातरीने कापावा. नाळ कापल्यावर रक्त येते किंवा काय हें पाहावें. रक्त येत नाही अशी खात्री झाल्यावर मुलास आईपासून दूर करून त्यास गरम ब्लँकेटमध्ये गुंडाळून सुरक्षित जागी किंवा मुलाच्या पाळण्यांत निजवावें. (हॉस्पिटलमध्ये मुलास निजविण्याकरतां लोखंडी पाळणेवजा खाट असते.) नाळ बांधण्याकरतां दोरा कॅरवालिक अँसिडच्या १ ते ४० प्रमाणाच्या पाण्यांत मिजविलेला असावा व त्याप्रमाणेच नाळ कापण्याची कात्रीहि स्वच्छ व वरील पाण्यांत मिजवलेली असावी. कारण इतकेच कीं अस्वच्छतेमुळे धनुर्वाताचे जंतु नाळाच्या कापलेल्या भागांतून मुलाचे शरिरांत जाऊं शकतात. यामुळे मूल पुढें लवकरच धनुर्वातास वळी पडते.

आईसंबंधी राहिलेले कार्य संपल्यावर मुलास न्हाऊं घालण्याच्या तयारीस लागावें. जन्मल्यानंतर मुलाच्या त्वचेवर एक प्रकारचा चिकट पदार्थ असतो म्हणून त्याचे सर्व अंगास ऑलिव्हआईल, गोडें किंवा खोबऱ्याचें तेल चोळावें. हरभऱ्याचें पीठहि कोणी मुलाच्या अंगास चोळतात. नंतर मुलास, एका रुंद भांड्यांत किंवा टबमध्ये गरम पाणी घालून, त्यांत बसवावें. मुलाच्या डोक्याखाली हात घालून त्यास टबांत बसवावें व साबू वगैरे लावून त्याचें सर्व अंग फ्ल्यानेलच्या एका तुकड्याने चोळून स्वच्छ करावें. आपल्यांत बहुतेक मुलांस पायावर निजवून न्हाऊं घालतात. परंतु सांगणें इतकेच कीं मुलांस कढत पाणी घालूं नये, तें गरम असावें. मुलाचे नाकातोंडांत पाणी जाऊं देऊं नये. नंतर स्नान झाल्यावर मुलाचें अंग स्वच्छ रुमालानें किंवा फडक्यानें थापटून कोरडें करावें; चोळून पुसूं नये. मानेभोंवतीं, कांखेंत व जांघेंतील त्वचा कोरडी झाली किंवा नाही हें पाहावें. मुलाचे अंगास स्नानानंतर कोणी Toilet powder सुगंधी भुकटी लावतात. बोरीक व झिकची पूड नाळेवर बसवावी. नंतर एका स्वच्छ फडक्याच्या मध्यभागीं भोंक पाडून त्यांतून नाळ हळूच ओढावें व तेंच फडकें नाळे भोंवतीं गुंडाळावें. त्यावर लिंटसारखा मऊ कपड्याचा तुकडा ठेवून फ्ल्यानेलसारख्या कपड्यानें मुलास पोटबंध बांधावा. तो फार सैल किंवा घट्ट बांधूं नये. मुलाच्या हालचालीमुळे तो न सुटेल असा बांधावा. नंतर अंगांत पातळसे पण सैल असे कपडे घालावे; व त्याचे अंगावर ब्लँकेट वगैरे गरम पांघरूण घालून पाळण्यांत निजवून ठेवावें. मुलाच्या तोंडावरून पांघरूण घालूं नये; कारण त्याचा श्वासोच्छ्वास नीट न होतां तें घाबरून उठते. मुलास लघवीस किंवा शौचास झालें नसल्यास

लघवीची व शौचाची जागा तपासून पाहावी. कित्येक वेळीं लघवीचें छिद्र बुजलेलें आढळतें व तसेंच परसाकडचें छिद्र अगदीं लहान किंवा पूर्ण छिद्राचा अभाव असेंहि पाहण्यांत आलें आहे. अशा वेळीं त्वरित डॉक्टरचा सल्ला घेऊन तात्पुरती शस्त्रक्रिया करून लघवीचें किंवा शौचाचें द्वार मोकळें करावें. हयगय व विलंब कधींहि करूं नये.

प्रकरण ३ र.



तान्हा मुलाची निंगा कशी राखावी ?

तान्हे मूल पहिल्या महिन्यांत अंगावर पाजल्यावरोवर निजतें आणि नियमानें पुन्हां पिण्याची वेळ झाली म्हणजे उठतें. दुसऱ्या व तिसऱ्या महिन्यांत सुमारे पाव अर्धा तास मूल जागें राहतें व पुन्हां निजतें. पुढें पांचव्या महिन्यांत सुमारे तासभर मूल पाजण्याच्या वेळामध्यें जागें राहतें व नंतर पुढें जसजसें वाढूं लागतें तसतसें तें दिवसा कांहीं तास झोपतें व बाकी जागें राहातें. लहान मुलांना अगदीं वृद्ध माणसाजवळ निजवूं नये. कारण त्यांना घोरण्याची संवय असल्यामुळें मुलें दचकून उठतात. मुलास एकाच कुशीवर अगर एकाच बाजूस निजवूं नये.

पाळणाः—बाप व आजोबा ज्या पाळण्यांत निजले होते तोच पाळणा नातवंडाच्या उपयोगांत आणण्याची जुनी चाल अलीकडे बहुतेक मावळत चालली आहे हें बरें. कारण, पाळणे लांकडी असतात व त्यामुळें त्यांत बरेचसे ढेंकूण वगैरे असणें साहजिक असतें; व लांकडी असल्यामुळें नेहमीं धुण्यांत येत नाहींत. एवढ्या करितां लोखंडी भुईसर असलेला पाळणा सर्वांत चांगला. तो वारंवार धुतां येतो व त्यावर मच्छरदाणीही लावितां येते. मुलें विशेषतः रात्रीं ढेंकूण व डांस यांच्या त्रासानें जास्त रडून उठतात. लोखंडी पाळण्यांत मुलास निजवितांना त्याचे उशाकडे एक व बाजूस दोन अशा लांब उशा असाव्या म्हणजे मुलास इजा होत नाहीं. मोठ्यानें झोके देऊन निजण्याची संवय मुलांस लावणें घातुक आहे. कारण मूल जागें झाल्यावर कदाचित् दचकून उठतें. क्वचित् प्रसंगीं मुलांस आंकडी येण्यास हेंही कारणीभूत होत असावें.

विच्छानाः—प्रथम एखादें कांबळें अगर स्वच्छ गोधडी घालून त्यावर लहानसा मेणकापडाचा तुकडा घालावा. गादी वापरण्यांत आल्यास उत्तम. नंतर त्यावर स्वच्छ व मऊ असें कापड आंथरावें व तें गादीखालीं दुमटून घेऊन त्यावर मुलास निजवावें. मुलें पाळण्यांत मुततात व हगतात व त्यामुळें त्यांचें अंग मलिन होतें व यामुळेंही मुलें केव्हां केव्हां रडून उठतात. भिजलेल्या कपड्यावर मूल बराच वेळ राहिल्यास त्याच्या कुल्यावर एक प्रकारचा पुरळ उठतो व पुढें दुर्लक्ष केल्यास त्याचें रूपांतर कोरडी किंवा ओली खरूज यांच्यांत होतें. म्हणून मूल पाळण्यांत मुतलें किंवा काय हें आईनें नेहमीं पाहावें व वारंवार कपडे बदलावे. पुरळ उठल्यावर टॉयलेट पावडर किंवा संगजिन्याची भुकटी चोळावी. गरीब लोक मुलांस झोळींत किंवा पांटींत निजवितात. मुलास झोळींत निजविल्यानें त्याची हालचाल नीट होत नाही. झोळींत निजवावयाचें असल्यास तिचीं दोन्ही टोंकें रुंद असावीत. मुलाचे अंगावर वारा येईल असें त्यास निजवूं नये.

वस्त्रप्रावरणः—तान्ह्या मुलाच्या कपड्या संबंधांत खालील तीन गोष्टी साध्य झाल्या पाहिजेत—

१ साधारणपणें सर्व शरिरांत सारखी ऊब असावी;

२ मुलाच्या हालचालीस कोणत्याहि तऱ्हेचा अडथळा त्यांपासून होऊं नये;

३ कपडे घालणें ते हलक्या वजनाचे असावेत;

४ कपडे घालतांना मुलास इजा होऊं नये.

तान्ह्या मुलास कपडे ऋतुमानाप्रमाणें घालावे. उन्हाळ्यांत कपडे पांढरे स्वच्छ मलमलीचे हलके असून ते सैल असावे; व पावसाळ्यांत व हिवाळ्यांत आंत पांढरें पातळ, झवळें अगर सद्रा घालून त्यावर लोंकरीची गरम-पेटी घालावी. असें न केल्यास गरम कपडा घामटें होतो. मुलाचे डोक्यास साध्या कापडाची टोपी घातल्यास फार हितावह असते. कारण मुलाचे कानास थंडीपासून चांगला बचाव होतो. लोंकरीची गरम टोपी लहान मुलाचे नाजुक त्वचेस रुतते व त्यामुळें मूल कान वारंवार चोळतें. जन्मापासून मूल सुमारें दीड दोन महिन्याचें होई-पावेतो त्याचें पोट बांधणें चांगलें. पोटबंद बांधावयाचा तो मऊ कपड्याचा असावा व थोडा रुंदहि असावा. याच्या योगानें तीन मोठे फायदे आहेत; ते असे कीं, एकतर मुलाच्या नाजुक आंतड्यास बंधापासून ऊब मिळते; दुसरें—मुलाचें अंग ओलें झालें असल्यास अंगावर कांटा येऊं नये म्हणून; व तिसरें—

बेंबीचा अंतर्गळ (बेंबी मोठी होणे) न व्हावा म्हणून. अलीकडे पोट बांधाव-
याचें म्हणजे एक चिंधी, तीहि अरुंद घेऊन, बेंबीच्या सभोवतीं नुसती गुंडा-
ळावयाची. मुलाच्या हालचालीनें ती खालींवर सरकते. कुल्यास एक तिकोनी
फडकें नेहमीं बांधावें व खराब झालें म्हणजे लगेच बदलावें. आईनें प्रत्येक दोन,
तासांनीं तरी निदान मुलाचे हुंगणाचे कपडे पहावे व खराब झाल्यास बदलून
दुसरे घालावे. मुलाच्या पायावर व पोटावर ऊवदार पांघरूण घालावें; तोंड
झांकूं नये. मुलास दांत येण्यापूर्वीं तोंडास एकसारखी लाळ सुटते व त्यामुळें
छातीवरील कपडे सर्व ओलसर होतात. यामुळेंच पुढें सर्दी पडसें येऊन खोकलाहि
होतो. म्हणून मुलांस छातीवर एक फडकें बांधावें व तें ओलें झाल्यास पुन्हां
बदलावें. वारशाच्या दिवशीं किंवा सणावारास तान्ह्या मुलास कोरे कपडे घालतात.
परंतु त्यांच्या आंत पातळ मलमलीचा सद्रा वगैरे नसल्यास मुलाच्या कोमल
कातडीस ते रुततात.

यासंबंधीं प्रत्यक्ष घडलेली गोष्ट जशीच्या तशीच देत आहें. एके ठिकाणीं
वारशाच्या दिवशीं मुलाचा नामकरणविधी संपल्यावर तें अतिशय रडूं लागलें
व त्यामुळें घरांतील वायकांत एकच गोंधळ उडाला. कोणी म्हणतें त्यास दृष्ट
(नजर) लागली, अमक्या एका बाईनें मुलास रड लावला, असे अनेक विचार
आल्यामुळें रडणें थांबत नाहीं म्हणून डॉक्टर किंवा वैद्यास बोलवावें असें सर्वां-
नुमतें ठरलें. मुलास पहाण्यास मी गेलों असतां पाहतों तों मुलाचे अंगांत कोरें
साटीणचें झबलें व डोकीवर साटीणचीच टोपी घातली होती. मुलास कांहीं डसलें
असावें असा प्रथम संशय आल्यामुळें अंगावरील कपडे काढून पाहतों तों सर्व अंग
लालसर झालेलें दिसलें. कपड्यांतून कांहीं किडा वगैरे निघाला नाहीं. कोच्या
झबल्याच्या आंतील शिवण मुलास रुतत होती व त्यामुळें तें एकसारखें रडत
असावें, अशी मनाची खात्री झाल्यावर मुलाच्या सर्व अंगास टॉयलेट पावडर
लावून मुलास धुतलेला पांढरा स्वच्छ सद्रा घातला. मूल थोड्या वेळांतच आपो-
आप शांत झालें. कोरे कपडे अंगांत घालण्यानें अशीं उदाहरणें घडतात म्हणूनच
ही अनुभवाची गोष्ट नमूद केली आहे.

स्नानः—तान्ह्या मुलाची कोमल त्वचा नेहमीं स्वच्छ ठेवण्यांत आल्यामुळें
त्यास हुषारी वाटते व तें चांगलें वाढीस लागतें, आणि म्हणूनच मुलास रोज
सकाळीं न्हाऊं घालण्याची रीत पडली आहे. मुलाचे अंगास तेल लावून न्हाऊं

घालतात. सावण किंवा हळदीनें अंग स्वच्छ निघते. मुलास न्हाऊं घालण्यापूर्वी आईनें खालील गोष्टींकडे लक्ष ठेवावे.

१ मुलास पाजल्याबरोबर अगर झोंपेंतून उठतांच किंवा त्याचे आंगास पुष्कळसा घाम येऊन गेला असल्यास लगेच न्हाऊं न घालतां थोडा वेळ थांबावे; कारण यानें एकतर पचनक्रियेस बाधक होतें व दुसरें सर्दी होण्याचा विशेष संभव असतो.

२ मुलास न्हाण्याचें पाणी कितपत गरम आहे हें आईनें स्वतःचा कोपर पाण्यांत बुडविल्यास तिला कळेल. मुलास कडत पाणी अंगावर घातल्यास तें लवकर निजतें अशी समजूत आहे पण ती चुकीची आहे.

३ पाणी बेताचेंच गरम असल्यास न्हातेवेळीं मूल फारसें रडत नाही. मुलास पाण्याशीं खेळण्याची हौस असते. म्हणून त्यास टब बाथ देणें चांगलें. रुंद तोंडाचें पातेलें निम्मेच्यावर गरम पाण्यानें भरल्यास त्याचाहि उपयोग टबासारखाच होतो.

४ सकाळीं १० वाजण्याचे आंतच मुलास न्हाऊं घालणें चांगलें.

५ न्हाऊं घालण्यापूर्वी आईनें अंग पुसावयाचें फडकें अगर रुमाल व मुलाचे अंगांत घालावयाचे कपडे, सुगंधी भुकटी, पटबंध, वगैरे सर्व एका पाटावर व्यवस्थेशीर मांडून ठेवावीं. स्नानानंतर अंग थापटून पुसावें, चोळून पुसूं नये. मानेभोंवतीं कांखेंतील व जांघेंतील जागा कोरडी करावी. अंग पुसावयाचें फडकें अगर रुमाल तेलकट असल्यास त्यानें अंग चांगलें कोरडें केले जात नाही. नंतर कपडे घालून पाळण्यांत निजवावे.

६ स्नानाचे पाण्यांत थोडेंसें मीठ घातल्यास मुलास शैत्यविकार होत नाही.

७ खरजेसारखा कोरडा किंवा ओला पुरळ अंगावर उठल्यास सावू लावूं नये व स्नानास पाणीहि फार कडत घालूं नये.

“ ब्रान वाथ ” देणें चांगलें. तो असा कीं, दोन मुठी गव्हाचा कोंडा एका जाड चौपदरी फडक्यांत घालून त्यास पक्की गांठ बांधावी; तें स्नानाच्या पाण्यांत (सुमारे दोन बकेट प्रमाण) अर्धा तास भिजत घालावे. मधून मधून तें हातानें वरेव्य वेळां चोळावे, व या पाण्यानें मुलास स्नान घालावे. एका स्वच्छ मलमलच्या फडक्यानें सर्व अंग टिपून कोरडें करावे. नंतर सर्व अंगास व्हेसेलीनचा हात फिरवावा. याच्या योग्यानें त्वचेचा दाह, किंवा पुरळ उठणें लवकर बंद होतें.

अंगास पावडर लावणें असल्यास लावावी. कडु लिवाचा पाला गरम पाण्यांत उकळून पाणी अंगावर घेण्याजोगें झालें म्हणजे त्यानें मुलास न्हाऊं घातल्यास कोरडी खरूज वरी होते.



* गरम पाण्यानें मुलास स्नान घातल्यास खालील आजारांत लवकर आराम वाटतो.

१ आंकडी किंवा फिटसू येत असल्यास,
(टव मध्यें स्नान घालणें.)

२ मुलाचे पोटांत वात धरल्यामुळे दुखत असल्यास,

३ दांत येत असल्यास,

४ शौचास व लघवीस साफ होत नसल्यास,

५ झोंप येत नसल्यास,

६ खोकला येत असतांना.

झोंपः—तान्ह्या मुलाचे आरोग्यास झोंप चांगली येणें अत्यंत अवश्य आहे. पुष्कळ मुलें दिवसास बराच वेळ निजतात व मग रात्रीं आईस जागवितात. यामुळे ती त्रासून अफूची संवय मुलांस लावते. एवढ्याकरतां मुलांस दिवसा बराच वेळ खेळू घावें म्हणजे तें रात्र झाल्याबरोबर निजते. अशी संवय लावल्यास आईस व मुलासही त्रास न होतां दोघांस विश्रांती मिळते. अफूच्या संवयीपासून काय अनिष्ट परिणाम होतात हें अफूवर लिहिलेल्या प्रकरणांत पुढें येईलच. जन्मल्यापासून पहिल्या तीन महिन्यांत मूल २४ तासांतून वरेच वेळां निजतें. या प्रकरणाच्या आरंभीं मुलाची सुरवातीस जी दिनचर्या असते तींत झोंपेविषयी लिहिलें आहेच. मुलास जितकी रात्रीं गाढ झोंप मिळेल तितकें तें सुदृढ व निरोगी

* मुलास न्हाऊ घालण्याची चित्रांत दर्शविलेली पद्धत अहितकारक आहे. कारण मुलाची टाळु भरली नसल्यास अतिशय गरम पाण्यानें मेंदूस विकार होण्याचा संभव असतो.

चनतें. वरदुधावर वाढणाऱ्या कांहीं मुलांस तीं झोंपी जाण्यापूर्वी त्यांचे तोंडांत रवरी चोखणी देऊन निजविण्याची चाल कोठें कोठें पाहण्यांत येते; परंतु यापासून मुलाच्या एकसारख्या चोखण्यानें कानापुढील व हनुवटीखालील दोन्ही लाल-पिंडावर (या पिंडापासून लाळ उत्पन्न होते) व गालाच्या स्नायूवर विशेष ताण पडून एक तर गळ्याभोंवतींच्या ग्रंथी (गांठी) वाढण्याचा संभव असतो व शिवाय मुलाचे गाल खोल जातात (बसतात). मुलाची झोंपमोड कधींहि करूं नये. दुध वगैरे पाजावयाचें असल्यास तें निजण्यापूर्वीच पाजावें. मुलाची एकदां झोंपमोड झाली कीं तें खिजतें व कांहीं केल्या रडणें थांबवीत नाहीं. मूल रडण्याचीं कारणें अनेक आहेत; तीं पुढें आलींच आहेत. तरी पण त्यांपैकीं झोंपेच्या वारंवार आड येणारे म्हणजे ढेंकूण, मच्छरांचा त्रास मुलास होतो हें होय. म्हणून मुलाचें अंथरुणपांघरुण वरचेवर व निजविण्यापूर्वी झटकून ढेंकूण नीट पहावे. पाळण्यास मच्छरदाणी लावल्यानें डांस व पिसवा मुलास डसत नाहींत. परंतु ती पातळ मलमलीची किंवा जाळीची असावी म्हणजे आंत हवा चांगली खेळत राहिल. आई बहुतेक मुलास आपल्या जवळ घेऊन निजते; परंतु तीस लोळण्याची संवय असल्यास तिनें मुलास जवळ न निजवितां पाळण्यांत निजविणें बरें. असें न केल्यास क्वचित् प्रसंगीं अपघात होण्याचा संभव असतो. पोटांत वात धरणें किंवा पोट दुखणें, आंकडी येणें, खोकला, शौचास साफ न होणें, इत्यादि विकारांत मुलास रात्रीं गाढ झोंप मिळत नाहीं.

हवा व उजेडः—घरांतील मोकळ्या हवेच्या खोलींत मुलास नेहमीं निजवावें. मूल निजलें असतांना त्याच्या तोंडावर उजेड येईल अगर अंगावर वारा घसेल असें निजवूं नये. त्यांतून मुलांस भुईवर, म्हणजे आंथरुण घालून जमिनीवरहि, निजविल्यास मुलाच्या अंगावर वारा येत असल्यास तो त्यास बाधतो. तो असा कीं, झोंपेंत मुलास एखादे वेळीं विशेषतः उन्हाळ्याच्या दिवसांत घाम येतो व त्यावर वारा लागल्यास मुलास लवकरच सर्दी होते. म्हणून मुलास हवेंत निजवावें व खेळवावें, या सबबीवर त्याच्या आंगास वारा बाधणार नाही अशा जागींच निजवावें व खेळूं द्यावें. मुलाच्या वाढत्या शरिरास शुद्ध हवेची व उजेडाची फार जरूरी असते, परंतु ही गोष्ट लक्षांत न घेतां मूल एक दोन महिन्यांचें होईपावेतो त्यास अंधारकोठडींतून फार थोडे वेळ बाहेर उजेडांत आणतात. यामुळें त्याच्या स्नायूची वाढ चांगली होत नाही व तें तरतरीत न राहतां नेहमीं झोंपेंत गुंगत असतें किंवा रडणें सुरू करतें. उजेड प्रसन्नता आणवितो व म्हणून

मुलास हळुहळु दोन तीन आठवड्यांनंतर बाहेर थोडा वेळ जरूर आणावें. असें



केल्यानें त्यास शुद्ध हवा व उजेडहि मिळतो आणि तें त्याच्या आरोग्यास कारणीभूत होतें. उजेडांत आणण्याची नेहमीं संवय असली म्हणजे त्याचे डोळे उजेडाकडे पाहून दिपत नाहींत; व शिवाय तें उजेडाकडे पाहून मनाशींच खेळतें. मूल मान नीट धरूं लागल्यावर त्यास नित्य नियमानें सकाळीं अगर सांयकाळीं कांहीं वेळ बाहेर न्यावें. बाहेर नेतांना ऊबदार कपडे घालावेत. तान्हा मुलास भर दोनप्रहरीं १२ पासून २ चे दरम्यान कधींहि फारसें बाहेर नेऊं नये. कारण दुपारचें ऊन मुलाच्या डोक्यास सहन न झाल्यामुळें त्यास ताप चढतो, लग्नसंमारंभाच्या गडवडींत किंवा

गांवांत कोठें जेवणखाणास जात असतांना आईकडून ही वरील चूक हटकून घडते व माझ्या मुलास एकदम ताप कसा आला म्हणून काळजी करीत वसते. विशेषतः उन्हाळ्याच्या दिवसांत हा प्रकार पाहाण्यांत येतो. तसेंच पावसाळ्यांत पाऊस झिमझिम पडत असतांना मुलास पदराखालीं झांकून देवदर्शनास अगर इतर कामकाजास आई एखादे वेळीं जाते, परंतु या थोड्या हवेचा व पावसाचा परिणाम मुलावर लवकरच होऊन त्यास सर्दी, पडसें येतें व तापहि येतो. “मुलास परवां थोडा वेळ बाहेर नेलें होतें व कालपासून त्याचें अंग सायंकाळीं थोडें गरम लागतें. मग त्यास मोकळ्या हवेंत कसें न्यावें ?” असा प्रश्न आईकडून नेहमीं विचारण्यांत येतो. यास उत्तर म्हणजे एवढेंच कीं मुलास जरी रोज हवेंत फिरावयास न्यावयास पाहिजे तरी पण हवेंत फेरवदल उदाहरणार्थ सोसाळ्याचा वारा सुटणें, किंवा पाऊस येणें, कडक थंडी किंवा ऊन पडणें इत्यादि झाल्यावर मुलास बाहेर नेणें बरें नाहीं.

अलंकारः—मुलाचे अंगावर सोनें, चांदी किंवा तांबें या धातूंचे अलंकार घालण्याचा प्रघात पडला आहे. वरील तिन्ही धातू शरिरांत विद्युत्-शक्ति उत्पन्न करतात असें आयुर्वेदांत लिहिलें आहे. दागिने घालावयाचे ते वजनदार व अंगास घट्ट बसतील असे नसावेत. मुलाचें अंग वाढतें असतें व त्यामुळें हातांतील मनगट्या व विंदलें लवकरच घट्ट होतें. परंतु अपत्यस्नेहामुळें याची फारशी

जाणीव होत नाही. कित्येक वेळां मुलाच्या मनगटावरील हाडांची वृद्धि होऊन (अस्थिकौटिल्याचे योगानें) देखील त्याच्या हातांतील मणगट्या काढून टाकण्यास आई कबूल होत नाही हें आश्चर्य नव्हे काय ? तसेंच मुलाच्या पायांत सांखळ्या, वाळे घातले म्हणजे तें लवकर पाय धरतें व चालूं लागतें अशीही एक समजूत आहे. परंतु सांगावयाचें इतकेंच कीं अस्थिकौटिल्याची, भावना मुलास असल्यास मूल चालण्याचे ऐवजीं पायांतील अलंकाराचे वजनानें मुलाचें पायास बांक येतो व तो बांक Curvature मूल तसें चालल्यास वाढत जातो. लहानपणींच मुलाचे कान टोंचून तांब्याचीं कडीं घालतात. हा प्रकार मोठेपणींही गळ्याभोंवतीं होणाऱ्या ग्रंथीसारख्या दुष्ट रोगांच्या प्रतिकारार्थ असावा असेही मानण्यास हरकत नाही. मुलाच्या गळ्यांत वेखंड बांधण्याविषयीं आयुर्वेदांत लिहिलें आहे. त्याच्या दर्पाच्या योगानें रोगजंतूंचा नाश होऊन आरोग्य वाढतें म्हणून त्याचा तुकडा मुलाच्या गळ्यांत बांधण्याविषयीं आयुर्वेदाची प्रशंसा आहे.

दक्षताः—मूल उपडें पडूं लागलें म्हणजे त्यासमोर धरलेली वस्तु घेण्याचा प्रयत्न करूं लागतें व ती तें एकदम तोंडांत घालतें; म्हणून आईनें मुलाच्या आसपास त्यास कोणत्याहि प्रकारचा अपाय होईल अशी वस्तू ठेवूं नये. मूल सरकत सरकत जमिनीवर गेल्यास त्यास चटदिशीं उचलून बिछान्यावर निजवावें. असें केल्यानें जमिनीची ओल किंवा सर्दी त्यास बाधणार नाही. मूल जमिनीवर पालथें पडल्यानें तें माती चाटतें व ही संवय लागते. जमिनीवरील मळ अगर केर मुलाचे पोटांत गेल्यानें तो आंतड्यांत विकृती उत्पन्न करतो व हेंच मुलास अतिसार किंवा हगवणीचा उपद्रव होण्यास पुढें कारणीभूत होतें. मुलाचे जवळ कागद वगैरेसुद्धां ठेवूं नये. कारण कागद तोंडांत गेल्यावर तो लाळेनें ओलसर झाल्यामुळे मुलाचे टाळूस चिकटतो व मूल कोरळ्या उलट्या करतें, व जीव घाबरवितें. आईनें तोंडांत बोट घालून टाळूवरील चिकटलेला कागद लवकर काढावा. मूल नेहमीं शांत व खेळतें राहावें म्हणून त्याजवळ आवाजाचीं खेळणीं ठेवावीं व तीं आईनें किंवा इतर मोठ्या मुलांनीं वाजवावीं. तंतुवाद्याचा परिणाम मुलावर फार चांगला होतो. सतार किंवा फिडलसारखें वाद्य वाजवीत असतांना मुलास जवळ निजविलें असतां तें लवकरच गुंगतें व झोंपी जातें. दिव्याजवळ मुलास खेळत ठेवून आईनें कामकाज करूं नये. मूल उजेडाकडे नेहमीं धांव घेतें म्हणून अपघात होण्याचा फार संभव असतो. मुलास दुखणें आल्यास तें कशानें आलें असावें याचा मनाशीं पूर्ण विचार करून आईनें घरगुती उपाय योजावेत

व त्यापासून आराम पडत नसल्यास योग्य चिकित्सा लवकर करवावी. दुखणे जास्त झाल्यावर औषधपाण्याची धांवाधाव न करतां वेळींच उपाय करविणें बरें. शिवाय ज्या चिकित्सकाचें औषध मुलास देण्यांत येत असेल, त्याच्या सांगण्या-प्रमाणें वागावें. नाही तर असें होतें कीं चिकित्सकाचें औषधहि मुलास देण्यांत येतें व शिवाय आयाबाया जें कांहीं औषध मध्यें सुचवितील तेंहि देण्यांत येतें. अशानें मुलाची प्रकृति एखादे वेळीं जास्त बिघडते व ही अजाणतां झालेली चूक चिकित्सकास सांगितली जात नाही.

प्रकरण ४ थें.



आईच्या दुधावर मूल वाढत असतांना तिनें कसें वागावें ?

गृहकृत्य किंवा समाजकर्तव्यापैकीं आईनें आपल्या लहान मुलाचें लालन-पालन करणें याशिवाय कोणतेंहि दुसरें महत्वाचें कार्य नाही. कारण बालसंगोपन करण्यास स्वतः आई जबाबदार आहे. पद्धतशीर रीतीनें तिनें वेळोवेळीं संगोपना-बद्दल काळजी घेतल्यास तिला गृहकृत्यांतील दुसऱ्या कामांत अडथळा येणार नाही. तान्हें मूल हें केवळ मातेवरच अवलंबून असें वर्ष दीड वर्षाचें होईपावेतो असतें, म्हणून त्या अवधींत मातेनें आपल्या स्वतःच्या प्रकृतींत कांहीं विकृती होऊं न देण्याविषयीं फार जपावें.

आईनें नेहमीं स्वच्छ रहावें. गरम पाण्यानें रोज स्नान करून पोलके वगैरे रोज बदलावे. घामामुळें स्तनास एक प्रकारचा वास येतो म्हणून मूल केव्हां केव्हां अंगावर पीत नाही. एवढ्याकरतां त्यास पाजण्यापूर्वीं स्तनाग्रें पाण्यानें स्वच्छ धुवून कोरडीं करावीं. लहान मुलाचें घ्राणेंद्रिय फार तीक्ष्ण असतें. म्हणून मूल अंगावर पीत नसल्यास प्रथम आईनें आपल्या स्वच्छतेबद्दल शंका घेऊन नंतर आजाराबद्दल चौकशी करावी. आईनें आपलीं नखें स्वच्छ ठेवावीत; कारण अस्वच्छतेमुळें मळ व त्यांतच सूक्ष्म जंतु नखांत सांचतात. प्रसूतीनंतर पुष्कळ

स्त्रियांत ही अस्वच्छता आढळते. थंडीच्या दिवसांत आईनें गरम कपडे अंगांत घालावे व स्वतःस ताप न येईल असें वागावे. कारण ताप येऊं लागल्यास दूध कमी होऊन विकारी बनते. मोकळी हवा घेणे अवश्य असल्यामुळे ती रोज नियमानें घेत जावी. घरांत एकट्या आईवरच सर्व घरगुती कामाची जबाबदारी असल्यास तिला पाहिजे तशी विश्रांती मिळत नाही; व यामुळेहि दुधावर परिणाम होतो व तें हळुहळु कमी होते. विश्रांतीसारखें दुसरें शक्तिदायक व उत्साहजनक कांहीं नाही. म्हणून बंधुवर्गानें विशेषकरून ही गोष्ट लक्षांत ठेवून त्याप्रमाणें घरांत अतिशय काम न पडतां कांहीं दिवस तरी थोडी विश्रांती मिळेलसें करावे.

आहारः—आईच्या खाण्यांत कांहीं चूक झाल्यास त्याचें प्रायश्चित्त मुलाम जरूर भोगावे लागते. जसें एखादा वातुळ पदार्थ आईनें सेवन केल्यास मुलाचे पोटांत वात धरून तें रडण्यास सुरवात करते. चहा, कॉफी, कोकोसारखीं गरम पेये व कांदा लसूण इत्यादि ऊष्ण पदार्थ सेवन करणें वर्ज्य करावे. मुळे, मेथी, कोबी, नवलकोल, भेंड्या, घोंसाळीं, टमाटे, मटारच्या शेंगा व निरनिराळ्या धान्याच्या उसळी करून तिनें खाणें पथ्यकर आहे.

पालेभाज्या सारक असतात म्हणून फार प्रमाणांत खाऊं नये. रसभरीत फळें जेवणानंतर अवश्य खावीत. ऋतुपरत्वे मिळणारीं फळें उदाहरणार्थ डाळिंब, संत्रीं, मोसंबी, इत्यादि अवश्य खावीत. फळांमध्ये उत्तेजक द्रव्य असतें व तें शरिरांत उत्साह वाढवून रोगपरिहारक शक्ती व पचनक्रिया वाढवितात. आठ दहा महिन्यांनंतर तर मुलास संत्री किंवा मोसंबी यांचा रस दिवसांतून एक दोन चमचे तरी निदान देत जावा.

सुक्या फळांपैकीं बदाम, पिस्ते, अक्रोड, चारोळ्या, जरदाळू, कमळकांकडी, भोपळ्याच्या किंवा कांकडीच्या बिया इत्यादि नेहमीं नियमित प्रमाणांत आईचे खाण्यांत आल्यास अंगावरील दुधास चांगला पुरवठा होतो व आईची शक्तीहि वाढते. बदाम, खारीक व सुके अंजीर तुपांत भिजवून रोज तें तूर तोळा दोन तोळे खाल्यानेंहि दूध अंगावर पुष्कळ येतें. वरील सर्व फळांतील चरबी व मांसल पदार्थ हीं सहज पचण्याजोगीं असतात. परंतु एवढेंच कीं सुकीं फळें खातांना तीं चांगली चावून खाल्लीं पाहिजेत. माल्टोस नांवाची धान्याची साखर व सुकीं फळें यांचें सेवन आईनें ठेवल्यास दूध पुरेसें येतें.

आईच्या दुधांत थोडासा देखील फरक झाल्यास मुलास तें त्वरित जाणवतें व यामुळें केव्हां केव्हां तें अजारी पडतें.

आईचे दुधांत फरक होण्याचीं कारणे:—

१ नेहमीं खाण्यांत पौष्टिक अन्न, उदाहरणार्थ शिरा वगैरे, फार खाल्ल्यानें पचने-द्रियावर विशेष जोर पडून त्यानें पुढें अभिमांय होतें; व हळुहळु दूध कमी होतें.

२ सुमारे वर्षानंतर बरेच दिवस मुलास अंगावर पाजल्यास दूधास पातळपणा विशेष येऊन आंतील मांसल द्रव्य कमी होतें, व त्याप्रमाणेंच दुधांतील लोहाचें प्रमाण अगदीं कमी होत जातें. जन्मतःच तान्हा मुलाच्या लिव्हरमध्ये (यकृतांत) मोठ्या माणसापेक्षां ५ ते ९ पट लोह (Iron) सांठविलें असतें. हें लोह त्यास शरिरांतील स्नायू व रक्त वाढण्यांत खर्च होतें. सुमारे ८ महिन्यांनंतर लिव्हरमधील हा लोहाचा सांठा सर्व खर्च होऊन जातो. म्हणूनच नुसत्या अंगावरील दुधावरच मुलाची पुरेशी उपजीविका होत नाही. एवढ्या करतां ज्या अन्नांत लोहाचें प्रमाण जास्त आहे असें अन्न ९।१० महिन्यांनंतर सुरू करावें. मेलिन्स-फूडची कांजी, आरारूट, ओटमील वगैरे सुरू केल्यास मूल चांगलें वाढीस लागतें. सहा महिन्यांपासून वारा महिन्यांच्या आंतच मुलांच्या मृत्युसंख्येचें प्रमाण जास्त वाढतें; त्याचें मुख्य कारण म्हटलें म्हणजे मुलाच्या वाढत्या स्नायूस पुरेसें लोह इत्यादि पौष्टिक परिमाणू न मिळणें हेंच मुख्य होय.

३ आईला ताप येत असल्यास तापाचें वी ष आंगावरील दुधांत उतरून मुलास तें वाधतें. येवढ्याकरितां आईनें तापांत मुलास पाजू नये.

४ आईनें पोटांत घेतलेल्या औषधाचा अंश तिच्या दुधांत लौकर उतरतो म्हणून वेळोवेळीं शौचास साफ होण्याचीं औषधें घेतल्यामुळें दूध कमी होतें.

५ आईस प्रदरासारखें दुखणें असल्यास दूध कमी होतें.

६ आई पुनर्गर्भवती झाल्यावर दूध विकारी बनतें.

७ अतिशय रागावणें किंवा दुःख करणें इत्यादि मनोविकार दूध कमी करण्यास कारणीभूत होतात.

आईनें आपल्या मुलास अंगावरील दुधावरच पोसलें पाहिजे. कारण यामुळें मूल सुदृढ होतें; व त्यास रोगराई फारशी न होतां तें वाढीस लागतें. पुष्कळ

ठिकाणीं असें पाहण्यांत येतें कीं, आईस पुरेसें दूध असतांही तिच्या दुधापासून विकार होतो, या सववीवर आंगावरील दूध तोडून मुलास वरदुधावर ठेवतात. ही मोठी घातुक चाल आहे. आईचें दूध कोणत्या रितीनें पचनीय होऊन मुलास मानवेल याची तजवीज न करितां निसर्गनिर्मित अन्न सोडून वरदुधावर मुलास ठेवणें हा केवळ नैतिक गुन्हा आहे असें माझे मत आहे. यासंबंधी पुढील भागांत विस्तारानें दिलें आहे. आईनें आपल्या खाण्यापिण्यांत फेरबदल करून आंगावरील दुधावरच मुलांस वाढवावें.

अंजनी मातेसारखी योग्यता प्रत्येक आईच्या दुधांत यावी व त्यापासून श्री-मार्हतीसारखीं महापराक्रमी मुलें निपजावीं अशी त्या जगन्निर्यंत्या प्रभूजवळ प्रार्थना करितों.

प्रकरण ५ वें.



मातेचें दूध

दूध हें रक्तापासून बनत असतें म्हणून कोणत्याही कारणानें आईच्या शरिरांतील रक्त कमी होत गेलें म्हणजे तीस अशक्तपणा येतो व त्यामुळें दूधही कमी होतें. म्हणून आईनें सहज पचनीय व पौष्टिक असें अन्न सेवन करित जावें; जेणेंकरून शरिरांतील रक्ताचा सांठा वाढेल व मुलासही दूध पुष्कळ मिळेल. प्रत्येक सशक्त व निरोगी आईनें आपल्या मुलास अंगावर पाजलें पाहिजे. आईच्या दुधाची बरोबरी कशानेंही होणार नाही. कारण त्यापासून खालील दिलेले फायदे आहेत:—

१ आईचें दूध मुलाचे तोंडांत एकदम ओढलें जातें.

२ दुधाची उष्णता शरिराच्या उष्णतेबरोबर असते.

३ हवेंतील रोगजंतू आंगावरील दूध बिघडवूं शकत नाहीत.

४ आंगावरील दुधांत उत्तेजक पदार्थ (विटॅमीन्स) असून शिवाय (हिरव्यांतून रक्त येणें), स्क्रव्हॉ न होणारें गुप्त द्रव्य असतें.

५ दूध हें शुद्ध मांसल पेय असून यांतच चरबीचे अतिसूक्ष्म बिंदू सहज पचण्याजोग्या स्थितींत असतात व यांतच मांस वाढविणारे व उष्णता उत्पन्न करणारे पदार्थ व हाडाला बळकटी आणणारे क्षारही असतात. म्हणून आईचें दूध हें मनुष्यमात्राचें आद्यजीवन आहे.

आईनें खालील स्थितींत मुलास पाजू नये:—

- १ क्षयासारख्या असाध्य रोगानें आई आजारी असल्यास.
- २ किंवा शरिरांत दुसरा एकादा भयंकर आजार उदाहरणार्थ पंडुरोग, गंडमाळा, व विषजन्य ज्वर इत्यादि.
- ३ अतिशय भित्र्या स्वभावाची व कोत्या मनाची, नेहमीं संतापणारी किंवा निष्कारण काळजी मनांत बाळगणारी आई आपलें दूध विकारी बनविते.
- ४ आई वेडी असल्यास.
- ५ आई पुनर्गर्भवती झाल्यास दूध विकारी बनते. यांत मुलास आंतड्याचा विकार होतो, पोट दुखतें, किंवा अतिसार व अपचन होतें. याचें कारण असें आहे कीं दुधांतील औजस अन्नाचें प्रमाण जास्त वाढतें व त्यामुळें मुलाच्या मळांत दह्यासारख्या गुठळ्या दिसतात. अशा स्थितींत मुलास, उकळून थंड केलेलें पाणी, आंगावर घेण्यापूर्वीं दोन चमचे पाजावें व आईनें गहू वगैरे पौष्टिक पदार्थ ज्यांत औजसअन्न जास्त प्रमाणांत आहेत, असे पदार्थ वज्य करावे.

दूध पाजण्यांत नियमितपणा.

मुलास आईनें आंगावर वारंवार पाजल्यास त्यास नेहमीं जड असें दूध मिळतें व अतिशय वेळानें पाजल्यास दूध फार पातळ होतें. म्हणून दूध पाजण्यांत नियमितपणा असावा. मुलास पहिले दोन महिन्यांत दर दोन तासांनीं व पुढें अडीच अगर तीन तासांनीं आंगावर पाजावें. वरचेवर दूध पाजल्यानें मूल ओकतें. मुलाच्या जठरास इतर अवयवांप्रमाणेंच विश्रांतीचीही जरूरी असते, आणि जर त्यांत वारंवार मातेचें दूध मिसळत जाईल तर त्याला विश्रांती मिळावी कशी ?

नियमित वेळीं मुलास दूध पाजण्याचे इष्ट व अनिष्ट परिणामः—

इष्ट परिणाम.

- १ दूध पचते.
- २ शरीरप्रकृती निरोगी राहते.
- ३ मुलास आरोग्य होते.
- ४ मुलाचें वजन दर आठवड्यास वाढते.

अनिष्ट परिणाम.

- १ दूध न पचल्यामुळे पोटांत वात धरतो व तें फुगते
- २ पोटांत शूळ होतो, उलटी होते, किंवा शौचास जास्त होते.
- ३ मूल असंतुष्ट असून सारखें किर-किर करते व रडते.
- ४ अपचनामुळे मुलाच्या जठरावर पचनाचा ताण पडतो व त्या-मुळे मूल हळु हळु अशक्त होते.

सशक्त मूल आईच्या स्तनांतील अडीच ते पांच तोळेपर्यंत सर्व दूध दहा पंधरा मिनिटांत पितें.

आईनें आंगावर मुलास पाजण्याचें कोष्टक.

वय	दिवसातील अंतर.	रात्रींतून दूध पाजणे.	२४ ता० एकंदर
पहिल्या महिन्यांत (सकाळीं पासून रात्रीं ११ पर्यंत)	५ इर दोन तासांनीं	दोन वेळ	९ वेळ
दुसऱ्या व तिसऱ्या महिन्यांत	२॥ तासांनीं	एक वेळ	८ वेळ
तीन ते सहा महिन्यांत	३ तासांनीं	एक वेळ	७ वेळ
सहा ते बारा महिन्यांत	३ तासांनीं	एक वेळ	६ वेळ

मूल रड्डं लागलें कीं, असें नेहमीं प्रत्यक्ष आईकडून तर होतेंच, परंतु घरांतील इतर वडील माणसें देखील आईस मूल रड्डं न देतां त्यास आंगावर पाजण्यास भाग पाडतात. यामुळेंच अपचन होऊन मूल वाढीस लागण्याच्या ऐवजीं वाळत जातें.

मूल रड्डण्याचीं कारणें:—अनेक आहेत तीं आईनें नीट लक्षांत घेऊन मुलास पाजण्याची वेळ झाली असल्यासच फक्त आंगावर घ्यावें नाहीपेक्षां ह्याचें लक्ष इतर गोष्टींकडे वळवावें किंवा योग्य उपचार करावा.

१ मूल दुधाची वेळ होण्यापूर्वीं भूक लागली म्हणून रडतें.

२ पोटांत वात धरल्यामुळें किंवा शरीरांतील दुसऱ्या एकाद्या जागीं कांहीं दुखत असल्यास;

३ आंगास कांहीं रुतत असलें तर किंवा ढेकूण, डांस, पिसवा डसल्यास;

४ कपडे घट्ट असल्यामुळें घाम येत असल्यास;

५ खेळण्यासाठीं;

६ घरांतून बाहेर नेण्यासाठीं;

७ आंगावर कांटा येत असला किंवा प्रकृति बरी नसल्यास; जसें मुलास कफ झाला असतां खोकल्याची ढांस येण्यापूर्वीं तें रड्डं लागतें.

८ मुलास जें पाहिजे आहे तें मिळालें नाही किंवा त्याच्या हातून हिसकून घेतलें तर रडतें.

एकूण मूल केव्हांही रडत असल्यास त्याचें कारण न पाहातां आंगावर पाजीत राहूं नये. रात्रीं १० नंतर चार पांच तास आंगावर पाजू नये. मूल मध्येच रड्डं लागल्यास शोपाचें (डिल वाटर) अगर नुस्तें गरम पाणी त्यांत चिमुटभर दुग्धशर्करा (मिल्कशुगर) मिळवून पाजावें परंतु आंगावर घेऊं नये. रात्रीचें रड्डणें बंद व्हावें म्हणून मुलास अफूची घातुक संवय लावूं नये.

अलीकडे बाळंतपणानंतर स्त्रिया सशक्त अशा फार थोड्या आढळतात. आई अशक्त असतांना तिचें दूध मूल रोज पिऊं लागलें म्हणजे ती जास्त अशक्त होत जाते. याचें कारण पाहूं गेलें असतां असें आढळून येतें कीं, ज्या अर्थी दूध रक्तापासून बनत असतें त्या अर्थी आईच्या आंगांतील रक्त कमी होत गेल्यास ती

अशक्त होते व दूधही कमी कमी होत जाते. अशा स्थितीत आईनें आरोग्य नियमानुसार वागून पौष्टिक पण सहज पचण्याजोगें असें अन्न नित्य खाल्लें पाहिजे. कारण एकदां शक्ति आल्यावर मूल पाजल्यापासून तिच्या शरीरावर वाईट परिणाम होण्याचा अगदीं संभव नसतो.

आंगावरील (आईचे) दुधाचें पृथक्करण

१ औजसअन्न (प्रोटिन्स) मांसल पदार्थः—२.०

(केझिनः—०.६ लॅक्ट अल्ब्युमेन १.४)

२ चरबीः—३.५

३ दुग्धशर्कराः—(मिल्कशुगर) ७.०

४ क्षारः—०.२

५ पाणीः—८७.३

लहान मुलाच्या अन्नांत मोठ्या मनुष्याप्रमाणेंच जीं कांहीं विशिष्ट पांच तत्वे आहेत तीं सर्व मुलाचें पोषण होण्याकरितां व चांगली वाढ व्हावी म्हणून नियमित प्रमाणांत दिलीं गेलीं पाहिजेत.

अन्नांतील मुख्य तत्वे व त्यांचा उपयोग

१ औजस अन्नः—रक्त, स्नायु व मज्जा वाढविणारें तत्व.

(केझिन=गुठळ्या बनणें)

२ चरबीः—दुधावर चरबीचे सूक्ष्म बिंदु सायीच्या रूपानें एकत्र होतात. त्यांचा उपयोग उष्णता उत्पन्न करणें व शरिरांत मज्जातंतु व मेद (Fat) वाढविणें.

३ कारबोहायड्रेट्स (पिष्टमयसत्व किंवा शर्करा)ः—याचें पचन लिव्हरमध्ये होऊन त्याचें रूपांतर ग्लूकोझ नांवाच्या साखरेंत होऊन तें रक्तांत मिसळतें. यांत उष्णता उत्पन्न करणें व उत्साह वाढविणें हे गुण आहेत.

४ क्षारः—खनिज द्रव्यें व विशेषेकरून हाडें बळकट होण्याकरितां व अवयवांतील घडामोडीकरितां सोडा, पोटॅश, क्यालशम (चुना) ह्यांचे क्षार.

५ पाणीः—हें शरिरांतील एक जीवन होय. शिवाय तें शरिरांतील टाकाऊ पदार्थ बाहेर घालविण्यासही उपयोगी पडतें.

६ उत्तेजक द्रव्यैः—(विट्यामिन्स) शरिराचें पोषण व वाढ ह्याला कारणीभूत होणारीं द्रव्ये.

आईच्या दुधांत हीं सर्व द्रव्ये प्रमाणशीर असतात.

१ औजसअन्नः—आंगावर पिणारें मूल आपले शरिरांत आईच्या दुधापासून मिळणारें ३ औजस अन्न आपल्या शरीरांत सांठवितें व वर दुधावर वाढणारें मूल निम्में सांठवितें. तान्ह्या मुलास औजस अन्नाची व चरबीची मोठ्या मनुष्यापेक्षां दुपटीनें जरूरी असते.

चरबीः—दुधांत चरबीचे अतिसूक्ष्म बिंदू सहज पचण्याजोग्या स्थितींत असतात, म्हणून आंगावरील दुधांतील चरबीचें प्रमाण मोठ्या मनुष्यापेक्षां दुपटीचें असावें लागतें.

३ कारबोहायड्रेट्सः—यांत पिष्ट व साखर अशीं द्रव्ये असतात. दुग्धशर्करा (मिल्कशुगर), धान्य-शर्करा, माल्टोज, फळशर्करा हीं लहान मुलाचे अन्नांत मिसळल्यानें हितावह असतात. आंगावरील दुधाची गोडी दुग्धशर्करेमुळे असते.

फलशर्कराः—हिला पचनक्रियेची जरूर नसते आणि म्हणूनच अगदीं तान्हें मूलसुद्धां मोसंबीचा किंवा संत्र्याचा रस अपाय न होतां घेऊं शकतें.

धान्यशर्करा (माल्टशुगर) पिष्टावर लाळेची जी क्रिया होऊन जी शर्करा निघते तीस म्हणतात. म्हणून सर्वांत माल्टशुगर चांगली.

खडीसाखरः—फार थोड्या प्रमाणांतच घेण्यास योग्य आहे कारण तिनें अपाय होतो.

४ क्षारः—चुन्याचे क्षार (Lime salts) हाडें व ज्ञानतंतूचे वाडीस उपयुक्त असतात.

लोहक्षारः—(Iron salts) रक्त वाढविण्याकरितां उपयोगीं पडतात. आईच्या दुधावर राहाणारीं मुलें विशेषेकरून आठ महिन्यांनंतर पुढें अशक्त होतात. कारण एक तर आईच्या दुधांत लोह कमी असतें व त्यांच्या यकृतामधील लोहाचा सांठाहि कमी झालेला असतो व त्यामुळे रक्त वाढण्याकरितां त्यांस लोह पुरेसें मिळत नाही.

५ पाणी:—पाण्याची आवश्यकता शरिरांत अत्यंत असते. आईनें मूल किर-
किर करीत असल्यास मुलास शोपाचें पाणी (डिलवाटर) देण्यास भिऊं नये.
३ महिन्यांनंतर उकळून थंड केलेलें पाणी थोडेंसें कोमट करून किंवा थंड असें
विशेषतः उन्हाळ्यांत मुलास अवश्य द्यावें. मुलास ताप आल्यास त्याची जीभ
कोरडी पडते अशा वेळीं उकळून थंड केलेलें पाणी लहान चमचाभर वेळोवेळीं
देणें फार हितावह होतें. घाम येऊन ताप उतरण्यास व पोटांतील वाताचा जोर
कमी होऊन शौचास व लघवीस साफ होण्यास तें फार उपयोगी पडतें. उकळून
थंड केलेलें पाणी मुलास दिल्यानें अपाय होत नाहीं.

६ उत्तेजकद्रव्ये:—(Vitamines) हीं द्रव्ये शरीरांतील निरनिराळ्या
अवयवाच्या वाढीकरितां व पूर्ववत अवयवांची सुधारणा होण्याकरितां अत्यव-
श्यक आहेत. तीं शरिरांत उत्साह उत्पन्न करितात व त्यामुळें प्रत्येक अवयव
आपापलें काम नीट रीतीनें बजावतो.

आंगावरील दुधाचें वरील पृथक्करण पाहूं गेलें असतां असें म्हणावें लागतें कीं
प्रत्येक आईनें आपलें दूध मुलास पाजण्याकरितां जितक्या रीतीनें शुद्ध व पुरेसें
मिळेल अशीच योजना करावी व तसेंच योग्य उपाय करून आपल्याच दुधावर
मुलास वाढवावें.

निर्मळ दुधाची परीक्षा.

बृहन्निघंटु रत्नाकरांत आयुर्वेदिक पद्धतीनें दुधाची परीक्षा अगदीं सोप्या रीतीनें
सांगितली आहे ती प्रत्येक आईस समजावी म्हणून येथें देत आहें.

१ शुद्ध दूध:—मातेचें दूध स्वच्छ, पातळ, शंखाप्रमाणें सफेत, पाण्यांत
घातल्याबरोबर एकत्र मिसळणारें, झाग रहित, किंवा तंतुरहित असें असून
पाण्यांत तरंगत नाहीं व बुडीं जाऊन बसत नाहीं, असें शुद्ध दूध विकाररहित
समजावें. अशा दुधानें बालकास आरोग्य, बल व पुष्टी येते.

२ वातदूषित दूध:—दूध पाण्यांत टाकल्यावर वरवर तरंगत राहतें,
त्यास थोडा कडसर स्वाद असतो. असें दूध वातदूषित समजावें.

३ पित्त दूषित दूध:—दूध पाण्यांत टाकल्यावर त्यास पिवळी पिवळी
झांक मारते. त्यास आंबट स्वाद येतो. असें दूध पित्त दूषित समजावें.

४ कफदूषित दूधः—दूध पाण्यांत टाकल्यावर बुडी वसतें व शिवाय त्यास चिकटपणा येतो. असें दूध कफदूषित समजावें.

या चार सोप्या परीक्षा प्रत्येक आईस आपलें दूध विकारी आहे किंवा नाही हें स्वतः पाहण्यास उपयोगी आहेत. पाश्चात्यरीत्या दुधाची परीक्षा निरनिराळ्या यंत्रसहाय्यावांचून होणें शक्य नाहीं. बरींच यंत्रे येथें जरी दुर्मिळ असलीं तरी पण यंत्रद्वारें होणारी दुधाची परीक्षा इतकी बरोबर असते कीं आईच्या दुधांतील पृथक्करण अगदीं तंतोतंत रीतीनें सांगतां येतें.

दुधाच्या परिक्षेत उपयोगी पडणारीं निरनिराळीं यंत्रे.

१ लॅक्टोमिटरः—हें दुधांत बुडविल्यावर दुधाची स्पेसिफिक ग्रॅव्हिटी कळते. दुधांत औजस अन्न (प्रोटीन) पुष्कळ प्रमाणांत असल्यास स्पेसिफिक ग्रॅव्हिटी फार जास्त असते व चरबी (फॅट) जास्त प्रमाणांत दुधांत असल्यास स्पेसिफिक ग्रॅव्हिटी अगदीं कमी असते.

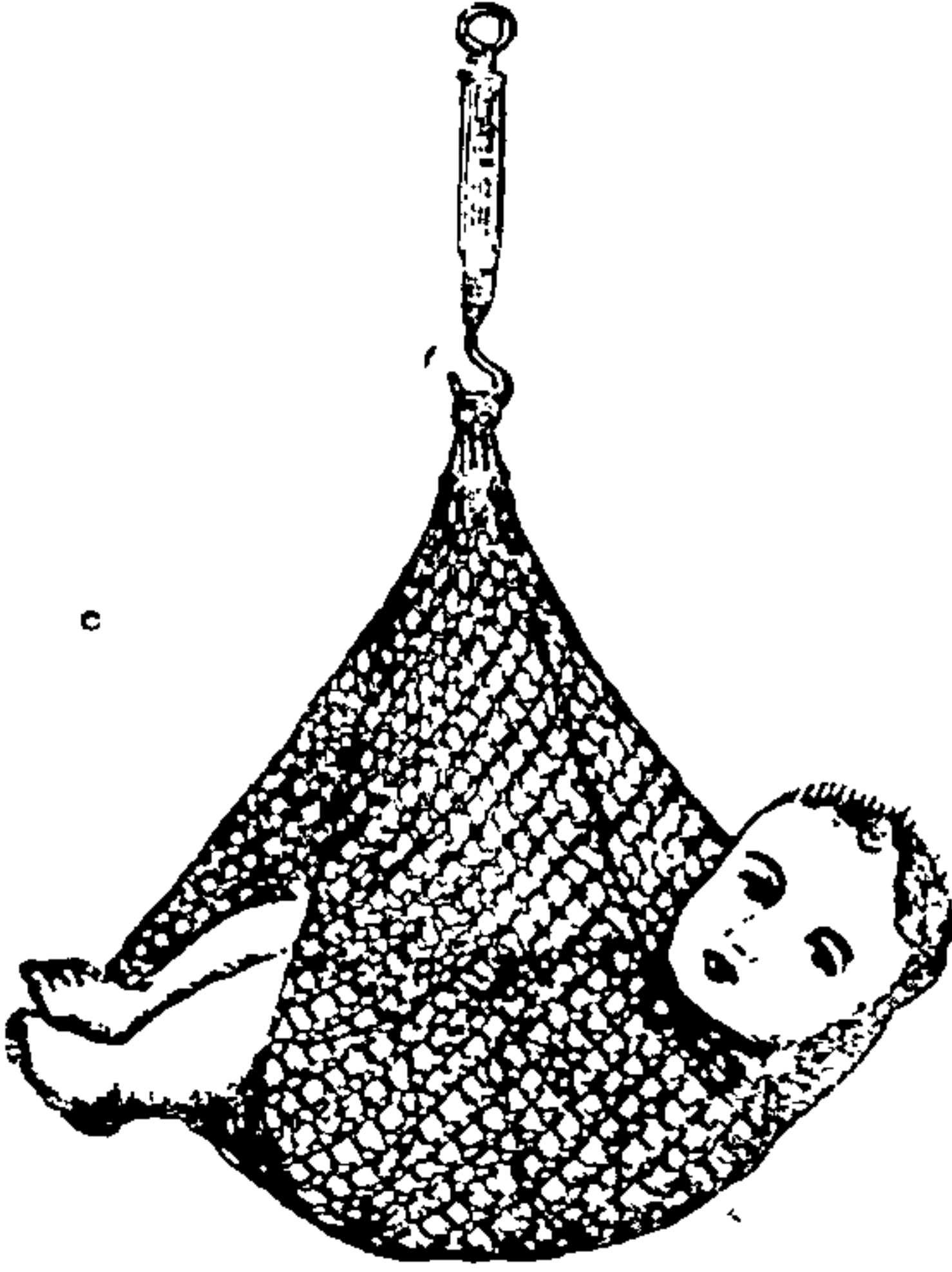
२ क्रीम गॉजः—या योगानें दुधांत चरबीचें प्रमाण किती आहे तें समजतें.

३ विटिरिऑमिटरः—या यंत्रानें दुधांतील चरबीचें प्रमाण समजतें.

४ ह्यूमनायझरः—दुधांत चरबीचें प्रमाण कमी असल्यास अवश्य तितकी क्रीमरूपानें (Fat) याच्या सहाय्यानें मिळूं शकते.

मुलाची वाढ पूर्ण होते किंवा नाही हें कशावरून समजावें ?

आंगावरील दूध मुलास पचतें किंवा नाही व तसेंच तें वाढीस लागत आहे किंवा नाही हें मुलाचें वजन नेहमीं घेतल्यानें समजतें. आपल्यांत मुलाचें वजन तेंहि वारंवार घ्यावयास लागलें म्हणजे मुलास नजर लागेल या भीतीनें आई मुलाचें वजन करणें बंद करते; व यामुळें मुलाच्या प्रकृतींत वराचसा फरक कमी किंवा जास्ती झाल्याशिवाय प्रकृतिस्वास्थ्य किंवा अस्वास्थ्य चांगलें बरोबर कळत नाही.



एवढ्याकरतां मुलाचें वजन ठराविक दिवशीं प्रत्येक आठवड्यास घ्यावें व त्याचा नकाशा मांडून ठेवावा. जन्मतःच मुलाचें वजन ५ पासून ७ रत्तल (पौंड) पर्यंत असतें. पुढें त्याची प्रमाणशीर वाढ म्हटली म्हणजे तें सहा महिन्यांत दुप्पट व बारा महिन्यांत तिप्पट भरले पाहिजे. ज्या मुलांस आईचें दूध चांगलें मानवतें अशा मुलाचें वजन दर आठवड्यास १२ पासून १५ तोळ्यांपर्यंत म्हणजे सुमारे ५।६ औंसानें वाढतें.

मुलाचें वजन कमी होण्याचीं कारणें.

- १ उन्हाळ्यांत हवेंतील ऊष्णतेमुळें;
- २ दुध चांगलें पचनीं न पडल्यामुळें;
- ३ दांत येत असतांना;
- ४ मुलास कांहीं आजार असतांना;
- ५ मूल अंगावरून तोडतांना.

नियमित प्रमाणानें, म्हणजे ६ महिन्यांस दुप्पट, वर्षास तिप्पट, मुलाचें वजन न वाढण्याचीं कारणें व त्यांवर उपायः—

१ आंगावरील किंवा वरदूध पुरेसें न मिळणें. याकरतां मुलास दूध, दुग्ध-शर्करा, व फळांचा रस हे द्यावेत.

२ मुलास वाजवीपेक्षां जास्त दूध मिळतें. ज्या दुधांत लोण्याचें किंवा साखरेचें प्रमाण जास्त आहे अशा दुधावर मूल ठेवल्यानें वजन कमी होतें. याकरतां दुधांत पाणी मिसळून द्यावें किंवा फळांचा रस मधून मधून द्यावा.

३ मुलास अपुरें दूध मिळणें:—

दुधांत पाण्याचें मिश्रण जास्त प्रमाणांत असल्यामुळें मूल वारंवार भुके-
करतां रडतें.

पुष्कळ वेळां असें आढळून येतें कीं आईचें दूध मुलास पुरेसें मिळत न्नाहीं
किंवा आईचे दुधांतील पृथक्करणांत (औजस अन्न व चरबी) यांत फरक होतो
व त्यामुळें मूल आंगावरच्या दुधानें जसें वाढावयास पाहिजे त्या मानानें वाढत
नाहीं; व तें दूध प्याल्यावर देखील असंतुष्ट दिसतें.

आईच्या दुधांत असा प्रकार कोणत्या कारणांनीं होतो याची मीमांसा करणें
अगदीं अवश्य आहे; कारण तसें न केल्यास रोग एक व औषध दुसरें असा
घोटाळा होण्याचा संभव असतो.

परिणाम:—१ आईच्या आहारांत अल्प प्रमाणानेंहि दूधतुपाचा किंवा
पौष्टिक अन्नाचा अंश न गेल्यास त्याचा परिणाम आईचे दुधावर होऊन तें थोडें
निकस होते. याच्या उलट म्हणजे

२ आईच्या आहारांत पौष्टिक पदार्थ जास्त सेवनांत येत गेल्यामुळें तिचें दूध
पौष्टिक (औजस अन्न व चरबी) होऊन दूधहि आंगावर पुष्कळ प्रमाणांत
येतें. उदाहरणार्थ-डिकमेथ्यांचे व आहाळीवाचे लाडू, वदाम, खारीक, खोचरें
इत्यादि मूल अशक्त असल्यास त्यास दुधामध्यें एकदम होणारा हा परिणाम जाचक
होतो; व तें दूध जड पडतें दूध प्याल्यावर तें ओकतें किंवा पोटांत वात धरतो.
अशा स्थितींत आईनें मुलास आंगावर घेण्यापूर्वीं दोन वोंडलें दूध पिळून टाकून
नंतर मुलास घ्यावें.

पहिल्या परिणामास तोंड देण्यास आईनें आपला आहार चांगला ठेवावा.
जेवते वेळीं विशेषतः दूध व तूप किंवा साय व लोणी यांवर विशेषभर द्यावी.
खिचडी थोडीशी खावी. कोकोसारखें पेय घेतल्यानें त्यांतील औजस अन्नाचे
व चरबीचे परमाणू शरिरांत सहज मिसळतात. मानसिक व शारीरिक त्रास
न होईल असें करावें.

सारांश, असा कीं आईच्या दुधावरच बालकाचें जीवित अवलंबून असल्यामुळें
दुधांतील घटकावयवाचा थोडासा देखील फरक परिणामकारक होतो हें नीट
ध्यानांत आणून त्याप्रमाणें योजना करावी व वागावें. दूध नियमित रीतीनें व

भरपूर मुलास मिळत गेल्यास त्याची वाढ चांगली होऊन प्रकृती निकोप राहते. लहानसहान दुखण्यास तें दाद देत नाहीसैं होतें.

माझे असें पहाण्यांत आलें आहे कीं कित्येक कुटुंबांत लहान मुलें ७।८ महिन्यांचीं झालीं कीं तीं एकाएकीं कफ विकारास बळी पडून दगांवतात. अशा वेळीं मुलाची आई आपलें दूध विकारी आहे या सबबीवर पुढें होणाऱ्या संततीस अंगावर न पाजतां त्यास जन्मापासून वरदुधावरच ठेवण्याचा प्रयत्न करते. अशा स्थितींत, मुलाचे आईबाप कफविकारानें आजारी किंवा विकृत नसल्यास, आईनें मुलास वरदुधावर न ठेवतां अंगावरच पाजावें; परंतु तिनें स्वतःचें दूध विकारी बनत आहे किंवा काय याकरतां पान २७ मध्यें लिहिल्याप्रमाणें दुधाची परिक्षा वरचेवर करावी; व मुलास थंडी वाऱ्यापासून जपावें. (बोंडलें भर अंगावरचें दूध घेऊन त्याचे थेंब कांचेच्या पेल्यांत पाणी घालून त्यावर हळू हळू टाकावे म्हणजे तिला दुधांतील विकार कळेल.)

प्रकरण ६ वें.



आईच्या दुधाविषयींच्या तक्रारी कोष्टकरूपानें दिल्यास समजण्यास सोपें जाईल म्हणून त्या खालीं देत आहे.

आईच्या दुधाविषयींच्या नेहमींच्या तक्रारी व त्यावर उपाय.

	अंगावरील दूध कमी असल्यामुळें तें मुलास पुरेंसे न मिळणें.	अंगावर वाजवीपेक्षां जास्त दूध असूनहि तें मुलास न पचणें (दूध जड पडणें)	आंगावर दूध बेताचेंच असूनहि मुलाचें पोट न भरणें. (दूध प्रमाणाबाहेर पातळ असणें.)
लक्षणें	मूल दूध प्याल्यावरहि खेळूं न लागतां रडणें व पुन्हां पुन्हां पिण्याची इच्छा दर्शविणें.	औजस अन्न व चरबीचें प्रमाण जास्त असल्यामुळें मूल दूध प्याल्यावर थोडे वेळानें ओकतें, त्याचे पोटांत वात धरतो, तें नेहमीं रडतें; व आंगावर पीत नाही. शौचास पातळ व हिरव्या रंगावर होतें, व आंत दह्यासारख्या गुठल्या दिसतात.	मूल दूध प्याल्यावर शांत होतें व निजतें; परंतु पुन्हां दुधाची वेळ होण्यापूर्वीच पोटांत वात धरल्यामुळें रडून उठतें.

उपाय.

१ आईनें जेवणाखेरीज गाईचें दूय पचेल इतकें घ्यावें.

२ कामकाज फार पडत असल्यास विश्रांती घ्यावी.

३ गव्हाचें सत्व शिजवून रोज सकाळीं घ्यावें; किंवा आटमीलची कांजी व रॉबिन्सन शोटची कांजी दिवसांतून दोन वेळ घ्यावी.

४ बाजरीची भाकरी व दूध किंवा साय व लोणी याचें प्रमाण जेवणांत जास्त असावें.

५ भुईकोहोळा, शतावरीच्या मुळ्या दुधाशी घ्याव्या.

६ माल्ट एक्स्ट्रॅक्ट, कोडलिन्हर ऑईल, लॅक्टोजिन, egg mixture अंडी. हीं घ्यावीत.

१ आईनें जेवण्यांत पौष्टिक अन्न न खातां हलकें व सहज पचणारें असें अन्न खावें.

२ साधारण व्यायाम चांगला होईल असें घरांत वागावें.

३ मुलास आंगावर घेण्यापूर्वी सुरवातीचें दूध दोन बोंडलें पिळून टाकावें व मग मुलास घ्यावें.

४ सोडा सायड्रस नांवाचें औषध मुलास दूध पाजण्यापूर्वी चमचाभर पाण्यातून घ्यावें.

५ तसेंच मिलकशुगर (दुग्ध-शर्करा) पाण्यांतून प्रथम दिल्यास दूध पातळ होऊन पचतें.

१ प्रथम आईनें पचूनशक्ती वाढविण्याचा प्रयत्न करावा. रोज नियमित व्यायाम, व मोकळ्या हवेंत फिरावयास जावें. रसभरित फळें जेवणानंतर खावीत.

२ बदाम, पिस्ते, सुके अंजीर, खारीक, अक्रोड, कांकडीच्या किंवा भोपळ्याच्या बियांचे लाहू, चारोळ्या इत्यादि सुक्रीं फळें जेवणानंतर खावीत.

३ डिक व मेथ्यांचे लाहू चांगले चाबून खावित. साध्या धान्यापेक्षां भिजवून मोड आणविलेलें धान्य

५।६ पट पौष्टिक असतें म्हणून उडीद, कुळीथ, मसूर व हरभरे यांना भिजवून मोड आणवावे, व ते ४, ३, २, १ चमचा या प्रमाणानें घेऊन सुमारें अर्धाशेर पाण्यांत उकळावे. एक कपभर कढण उरलें म्हणजे त्यांत थोडेंसें मीठ घालून रोज सकाळीं घ्यावें. हा प्रयोग फार यशस्वी ठरला आहे.

चौथी तक्रार:—अंगावराल दूध मुलास मानवत नाहीं; त्यास अमुक महिन्यांत फीट येते; किंवा कफ विकार होतो. अशा वेळीं मुलास वरदुधावर न ठेवतां आईनें मुलास अंगावरच पाजावें; परंतु दुधाची परिक्षा वरचेवर करावी. (पान २७ पहा.)

वरील उपाय प्रत्येक मातेने नेहमीं लक्षांत ठेवून वागल्यास हितावह होते आईने आपल्या खाण्यापिण्यांत फेरबदल करावा व केवळ डॉक्टर वैद्याच्या औषधावर अवलंबून राहूं नये. आपल्या लहान मुलाची कोणत्याहि तऱ्हेने हेळसांड होईल असे वागूं नये. असे केल्याने स्वतः आईची प्रकृती नीट राहिल व तिचे तें कोमल अर्भक निरोगी स्थितींत वाढेल; तिला दुखण्यावाण्याची विशेष काळजी पडणार नाही. शिवाय आईचे दुधाचे अभावीं आईच्या दुधाचा लागणारा खर्च वांचेल व सर्व कुटुंबांत शांतता व सुख पूर्णपणे नांदेल.

प्रकरण ७ वे.



बालकाच्या दुग्धपानासंबंधी होणाऱ्या चुका व त्याचे अनिष्ट परिणाम.

१. मूल भुकेकरितां रडतें आहे असें संवयीनें आईस माहीत झाल्यास मुलास वेळवेळीं दूध मिळत जाईल व त्यास अपचनादि विकार होणार नाहींत. म्हणून आईनें मूल ज्या अनेक कारणांनीं रडतें तीं सर्व कारणें व त्यांचीं निरनिराळीं लक्षणे स्वतःशीं नीट समजावून घ्यावीं

२. आईनें वयपरत्वे मुलास नियमित वेळानें, म्हणजे दोन अडीच किंवा तीन तासांनीं, आंगावर घेण्याची संवय न लावल्यास मुलास अपचन होतें. मूल रडतें किंवा त्याला आंगावर घेतल्यानें थोडेंसें रडण्याचें थांबतें. परंतु त्याचे पचनेन्द्रियावर ताण पडून दूध पचत नाहीं, व कित्येक वेळां ओकतेंही. शरिरांतील इतर अवयवांप्रमाणें पोटासही विश्रांति पाहिजे असते. परंतु तें वारंवार दुधानें भरलें गेल्यास तें विघडेल यांत नवल कोणतें ? म्हणून मुलास आंगावर घेण्यांत नियमितपणा असावा.

३. मूल रात्रीं फार रडतें म्हणून त्यास अफू देतात. पुष्कळ प्रसंगीं अफू देऊनसुद्धां मूल रात्रीं एकसारखें रडतें. आई त्यास पुन्हां पुन्हां आंगावर पाजते. मुलास निजविण्याचा प्रयत्न करते. रात्रींतून कित्येक वेळां असें होत होत मूल शेवटीं पाहांटेस निजतें, वरचेवर दूध पोटांत गेल्यानें मुलाच्या आंतड्यांत वात

खेळतो व त्यामुळे तें बेचैन होऊन रडूं लागतें. त्यांतून अफूच्या योगानें बद्धकोष्ठ होतें. यामुळे मूल पोट ताठ करून रडतें. म्हणून मुलास रात्रीं आंगावरील दूध न पाजतां डिल वॉटर थोडें कोमट करून द्यावें, किंवा नुसतें कोमट पाणी मिल्कशुगर घालून द्यावें.

४. आईच्या दुधाच्या अभावीं आईच्या दुधावर मुलास वाढवितात. म्हणून आईबापांनीं ज्या आईचें दूध मुलास मिळतें ती सशक्त व निरोगी आहे किंवा नाहीं ह्याबद्दलचा तपास करावा. कारण रोगी व अशक्त आईच्या दुधावर मुलास टेवल्यास क्षयासारख्या जंतूचा प्रवेश मुलाच्या शरिरांत दुधांतून होतो; व त्यामुळे मूल वाढीस लागण्याऐवजीं दिवसेंदिवस सुकत जातें व शेवटीं क्षय रोगास बळी पडतें. पुष्कळ आईचें मिश्र दूध मुलास देणें हितावह होतें.

५. नुकतीच व्यालेली गाय असल्यास तिचें कोंवळें दूध मुलास जड पडतें. व त्यास अपचनादि विकार जडतात. म्हणून याबद्दल चौकशी करावी.

आईचें दूध मुलास देतांना सुरवातीस त्यांत मिसळण्याच्या पाण्याचें प्रमाण जास्त असलें पाहिजे. नाहीतर (Fat indignation) म्हणजे शौचावाटे मळांत फाटलेल्या दह्यासारख्या चरबीच्या गुठळ्या दिसतात. म्हणून वरदूध सुरू करतांना दूध व पाणी यांचें प्रमाण १ ते ४ पासून असावें व जसजसें दूध पचत जाईल तसतसें तें समभाग आणून नंतर २ ते १ किंवा ३ ते १ असें प्रमाण मूल सुमारें ९, १० महिन्याचें होईपावेतो करावें. प्रमाणाबाहेर पाणी घातल्यानें मूल वाढीस लागत नाही व प्रमाणाच्या कमी पाणी मिश्र केल्यास दूध पचत नाही. सारांशः—

वय ३ महिन्याचें—निम्मे दूध व पाणी—	१+१
” ६ महिन्यांचें २ भाग दूध व १ भाग पाणी—	२+१
” ९ महिन्यांचें ३ भाग दूध व १ भाग पाणी—	३+१

६. दूध व पाणी यांचें मिश्रण करतांना कित्येक माता सर्व पाणी आटून जाईपर्यंत तें उकळवितात व थंड झाल्यावर तें मुलास पाजतात. ह्यामुळे एकतर दुधांतील चरबीचे परमाणू सूक्ष्म रीतीनें वाफेंतून जातात, व शिवाय दुधांत असणारें उत्तेजक द्रव्य फार वेळ दूध उकळण्यानें नाहीसें होतें. म्हणून दूध व पाणी ह्यांचें मिश्रण फार वेळ उकळत ठेवूं नये. वर दर्शविलेल्या तऱ्हेनें मूल वाढविल्यास तें निर्बळ व निःसत्व असें होऊन त्याचें सर्व आंग लुलें पडतें. येवढ्याकरितां

उकळलेलें पाणी प्रथम दुधांत मिळवावें व तें भांडें उकळत्या पाण्याच्या भांड्यांत ठेवून तापवावें. दुधाच्या मिश्रणास वाफ येऊं लागली म्हणजे तें भांडें खालीं उतरून ठेवावें, व थंड झालें म्हणजे पाजावें.

७. मुलाचे पोटांत वात धरूं नये, म्हणून सुंठ व कृमी होऊं नये म्हणून वावडिंग अल्प प्रमाणांत वरदुधांत टाकण्याची चाल आहे. ही चाल सर्वथैव वाईट आहे असें माझे मत नाही. परंतु आईनें एकदां हें सुंठ वावडिंग टाकून केलेलें हें दूध स्वतः चाखून पाहावें म्हणजे या दुधास कितपत गोडी आहे व त्यास कितपत फिकटपणा आहे हें तिचें तिला कळेल. मातेचें दूध अतिशय गोड असतें व म्हणूनच मूल वारंवार पिण्याचा हट्ट करीत असतें. एवढ्याकरितां वरदूध जें घालावयाचें तें चवीनें मातेच्या दुधाइतकें गोड व प्रकृतीस मानवेल असेंच असलें पाहिजे. तें जर चवीस फिकट असलें तर मूल रडत रडतच पितें. शिवाय आई त्याचे हात धरून त्यास पाजीत असते. वरदुधास गोडी यावी म्हणून दुग्धशर्करा किंवा थोडी पत्री खडीसाखर मिळविल्यास हरकत नाही. दूध गोड लागल्यावर मूल गटगटा व निमुटपणें पितें.

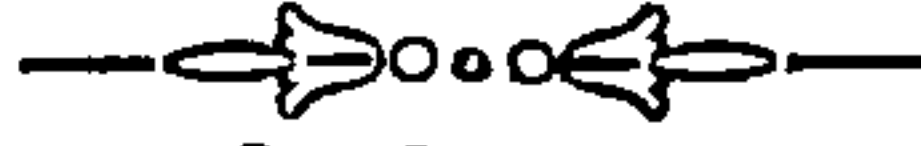
८. वरदुधांतील मिश्रणांत पाण्याचें प्रमाण जास्त असल्यास हाडें व स्नायु यांना बळकटी आणणारे दुधांतील क्षार वरील प्रमाणानें शरीरांत कमी जातात व यामुळे थोड्याच दिवसांत अस्थिवक्रतेसारखा मुलास रोग होतो.

९. आईचे दुधांत मुलास उत्साह उत्पन्न करणारे एक गुप्तद्रव्य असतें तें वरील दुधांत नसल्यामुळे मूल निरुत्साही व लुलें दिसतें. म्हणून मुलास वरदूध देतांना कळांचा रस अवश्य दिला पाहिजे.

१०. मुलास वरदूध देण्यास नियमितपणा नसल्यास पोटावर ताण पडून तें मोठें होतें त्यांत वात धरतो व पचन बिघडतें. पचनेंद्रियावर अशा प्रकारें विशेष कामगिरी पडल्यामुळे लिव्हर (यकृत) मोठें होतें. वाढत वाढत तें बेंबीपर्यंत खालीं येतें. ह्या वाढत असलेल्या लिव्हरचा दाब वरून फुफ्फुमावर व खालीं आंतल्यांवर पडल्यामुळे श्वासावरोध होतो. अशा स्थितींत मुलास नुसतें पडसें खोकला आल्यास त्याचा श्वासोच्छ्वास जोराचा चालतो व पोट उडतें. या प्रकारास उडतें झालें असें म्हणतात किंवा पोटांत आलें आहे असेंहि म्हणतात. साबूच्या पाण्याचा एनीमा (बस्ती) किंवा ग्लिसरीनची पिचकारी शौचावाटे दिल्यानें शौचास साफ होऊन पोटांतील वात कमी होतो.

११. क्षयरोग, बाळंतरोग, गंडमाळा, वगैरे रोग असलेल्या आईचें दूध मुलास पाजल्यानें तोच रोग मुलास होण्याचा संभव असतो. म्हणून चांगल्या गाईच्या किंवा शेळीच्या दुधावर मुलास ठेवावें.

प्रकरण ८ वें.



मुलाची प्रकृति रोगी किंवा निरोगी आहे
हें ओळखण्याची रीत.



प्रकृती चांगली असणें
लक्षणें.

- १ मुलाच्या अंगावरील त्वचा मऊ असून तकतकीत असते व तिला थोडासा ओलसरपणा असतो.
- २ मुलाचा चेहरा आनंदी व शांत असतो व तें हातपाय उडवीत खेळतें.
- ३ आनंदानें आंगावर पिणें व पिणें झाल्यावर खेळणें.
- ४ भुकेची वेळ झाली म्हणजे रडणें, व इतर वेळीं शांत असणें.
- ५ श्वासोच्छ्वास शांततेनें घेणें.
- ६ गाढ व स्वस्थतेनें झोंप घेणें.
- ७ बाहेर उजेडांत नेण्याची विशेष हौस असणें.
- ८ गादीवर मुलास टाकल्यास तें मनसोक्त हातपाय उडवीत खेळणें.
- ९ पोटांत वात न धरतां दिवसरात्र मिळून दोन तीन वेळ शौचास साफ होणें.
- १० नियमित प्रमाणानें दर आठवड्यास वजन वाढणें.

प्रकृती चांगली नसणें.



लक्षणें.

- १ त्वचा सुरकुतलेली, कोरडी, पिंगट किंवा पांढऱ्या रंगाची असते.
- २ चेहरा निस्तेज व निरुत्साही. खेळण्याकडे व वाजविण्याकडे लक्ष न देतां किरकिर करणें.
- ३ अंगावरचे दुधाची तृप्ती न होतां वारंवार रडणें.
- ४ भुकेनें वेळ न समजतां नेहमीं किरकिर करून रडणें.
५. श्वासोच्छ्वास जलद चालणें व घसा वाजणें किंवा कफविकार होणें.
- ६ मूल रात्रीं शांत न झोंपणें, किंवा दचकून उठणें.
७. बाहेर उजेडांत जाण्याची प्रवृत्ती नसणें; व नेहमीं अंगाखांद्यावरच शांत राहणें.
८. खालीं टाकल्यास रडण्यास सुरवात करणें व सदा घेऊन फिरण्याची इच्छा दर्शविणें.
९. नियमित वेळीं किंवा दिवसांतून एकवेळहि शौचास न होणें; किंवा जास्त वेळ शौचास जाणें.
१०. वजन न वाढणें—कचित् प्रसंगीं कमी होणें.

वरील लक्षणांवरून मूल रोगी किंवा निरोगी आहे हें जाणून आईनें तें रोगी असल्यास त्याची उत्तम रीतीनें जोपासना करून त्यास निरोगी व सशक्त बनविणें हें प्रत्येक आईचें आद्य कर्तव्य आहे.

प्रकरण ९ वें



मूल आंगावर पाजीत असतांना आईला होणाऱ्या अडचणी

१ स्तनाची बोंडशी लहान असणे:—आईनें मुलास पाजण्यापूर्वी बोंडशी हळू हळू ओढावी म्हणजे मुलास चांगलें पितां येईल.

२ स्तनाचें बोंडसें मोठें असल्यास तें सर्व मुलाच्या एकदम तोंडांत न जाईल असें पाजावें.

३ स्तनाच्या बोंडशीवर भेगा किंवा चिरा पडणे:—या स्थितींत मुलास पाजीत असतां आईस फार वेदना होतात, म्हणून भेगा पडण्यापूर्वी आईनें मूल पाजल्यानंतर स्तनाग्रें स्वच्छ ठेवावी. चिरा किंवा भेगांस कोलनवॉटरचें पाणी किंवा स्पिरिट लावून त्यावर उदाच्या अर्काचा बोळा फिरवावा. आईस वेदना फार होत असल्यास निपलशील्ड (रबरी यंत्र) लावून मग मुलास पाजावें.

४ मुलाची टाळू लागणे:—(Mastitis) स्तनाच्या बोंडशीस ज्या भेगा पडतात त्यांत, अस्वच्छतेमुळे, सूक्ष्म जंतूंचा प्रवेश होतो; व नंतर पुढें स्तनाचा भाग घट्ट होऊन तो सुजतो व ठणकतो. स्तनावरील त्वचा लाल होते, आणि थोड्याच अवकाशांत स्तनांत पू होतो.

उपचार:—सुरवातीस स्तनावरील भेगा स्तनपानानंतर दर वेळीं कोरड्या वखानें पुसून स्वच्छ ठेवाव्या. त्यावर बोरीक ॲसिड लावावें. स्तनांत सांचलेलें दूध ब्रेस्टपंपनें पिळून काढावें. मुलास पाजणे बंद करावें. स्तनास ठणका जास्त लागत असल्यास जवसाचें पोटीस किंवा ॲंटीफ्लॉजिस्टाईन सकाळ सायंकाळ लावावें. इतकेंहि करून ठणका बंद न झाल्यास शस्त्रक्रिया करून पू काढावा.

प्रकरण १० वें



वरदूध.

जेव्हां मुलास निसर्गनिर्मित अन्न (मातेचें दूध) मिळणें शक्य नसतें, तेव्हांच यास वरदुधावर वाढविण्याचा प्रसंग येतो. याचीं कारणें मुख्य ३ आहेत:—

१ आईच्या अंगावरील दुधाचा पूर्ण अभाव अगर मुलास पुरेसें दूध न मिळणें.

२ आईच्या प्रकृतीतील अस्वस्थता व आजार.

३ दाई वगैरे ठेवणें शक्य नसणें, किंवा आईस उपजीविकेकरितां जास्त परिश्रम पडून शारीरिक त्रास होत असल्यामुळें दूध कमी होते.

आईच्या दुधाची बरोवरी गाईच्या, शेळीच्या व गाढवीच्या दुधानें होणें जरी शक्य नसलें तरी त्या निरनिराळ्या दुधांतील घटकावयव आईच्या दुधाच्या घटकावयवाशीं जवळ जवळ येतील असा फरक या तिन्ही दुधांत केला पाहिजे. कारण वरदुधावर वाढणारीं मुलें रोगास वरचेवर बळी पडण्यास कारणीभूत होतात. एकूण या तिन्ही दुधांपैकीं जें दूध मुलास सुरू करावयाचें असेल तें अंगावरील दुधाच्या पृथक्करणावरोबर जमलें पाहिजे; तसेंच तें आईच्या दुधाप्रमाणें स्वच्छ, निर्मळ व निर्जंतुक असलें पाहिजे.

या गोष्टींकडे लक्ष न दिल्यास मूल सुरवातीस वरदुधावर वाढत आहे असें वाटतें. परंतु त्याचा परिणाम महिन्यांतर होऊन अस्थिकौटिल्यासारखे विकार मुलास जडतात. निरनिराळ्या दुधाचीं पृथक्करणें.

दूध.	औजस अन्न.	मांसोत्पादक अन्न.		चरबी	साखर	क्षार	पाणी.
		केलिन	लॅक्ट्या- ल्यूमेन.				
अंगावरील	२. ०	०. ६	१. ४	३. ५	७. ०	०. २	८७. ३
गाईचें	४. ०	३. २५	०. ७५	३. ५	४. ०	०. ७	८७. ९
शेळीचें	३. ७	३. ०	०. ७	०४. ०	४. ०	०. ५	८७. ६
गाढवीचें	१. ८	१. ०	०. ८	५. ५	५. ५	०. ४	९१. ३

गाईचें दूध:—साधारणतः नेहमीं मिळण्याजोगें हें दुध आहे. परंतु दिवसेंदिवस गाईच्या होणाऱ्या राक्षसी संहारामुळें याचीही उणीव अलीकडे फार भासत आहे. शहरांत गाईचें दूध मिळणें फारच दुर्मिळ झालें आहे. प्रथम ज्या गाईचें दूध मुलास द्यावयाचें असेल ती सशक्त व गिरीगी आहे किंवा नाही हें पहावें. शिवाय एका गाईचें दूध मुलास देण्यापेक्षां निरनिराळ्या गाईचें मिश्र दूध देणें बरें. कारण गाईना क्षयरोग होतो व त्याचे जंतू मुलास दुधांतून बाधक होऊन मुलास क्षयरोगाची भावना होऊं शकते. गाईचे दुधांत कोणते बाह्य पदार्थ येऊं शकतात ? गाय धूत असतांना तिचें केस, धुळीचे कण, व शेणमातीची घाण व त्याचे परिमाणू इत्यादि पदार्थ दुधांत मिसळण्याचा संभव असतो. तसेंच दुधाची चरबी स्वच्छ पाण्यानें न धुतल्यास विषम ज्वराचे किंवा कॉलन्याचे जंतू दुधांत मिसळण्याचा संभव आहे. म्हणून दूध प्रथम गाळून घ्यावें व मग तापवून द्यावें. गाईचें दूध जितकें मुलास पोषक आहे तितकेंच तें सूक्ष्मजंतूचेंही माहेरघर आहे. गाईचें दूध हलकें किंवा पचनास जड असणें हें तीस जी वैरण मिळते त्यावर अवलंबून असतें. चुणी, सरकी व ढेप वगैरे निरनिराळ्या वैरणी गाईच्या दुधांत त्या त्या मानानें फरक पाडतात. गाईचें दूध तापविल्यावर जंतुरहित होतें. परंतु फार वेळ उकळल्यानें पुष्कळसे तोटे होतात. ते खालीं दिले आहेत:—

१ दुधाची चव बदलणें व गोडी कमी होणें.

२ तापलेलें दूध बद्धकोष्ठास कारणीभूत होतें.

३ निसर्गनिर्मित जें कांहीं त्यांत उत्तेजक द्रव्य असतें तें दूध तापविल्यानें अगदीं कमी होतें; व म्हणूनच तापविलेल्या दुधावर राहणारास स्कन्हां (हिरळ्यांतून रक्त जाणें व सुजणें) चा विकार होतो.

आंगावरील दुधाची गाईच्या दुधाशी पृथकरणावरून तुलना.

	आईचें दूध	गाईचें दूध.
Reaction.	Alkaline	Acid. आम्ल.
चरबी.	३. ५	३. ५
दुग्धशर्करा	७. ०	४. ०
औजस अन्न.	केझिन ०. ६	३. २५
	लॅक्ट अल्ब्यूमेन १. ४	०. ७५
क्षार.	०. २	०. ७

वरील कोष्टकावरून दोन्ही दुधांची तुलना करून पाहतां—

- १ चरबीचें प्रमाण दोन्ही दुधांत सारखें आहे; परंतु
- २ साखरेचें प्रमाण गाईचे दुधांत आंगावरील दुधापेक्षां पुष्कळ कमी आहे.
- ३ औजस अन्न गाईचे दुधांत आंगावरील दुधापेक्षां दुपटीनें जास्त आहे; व त्यांतच दही करणारें केझीनचें प्रमाणही लॅक्ट अल्ब्यूमेनपेक्षां पुष्कळ आहे.
- ४ क्षार गाईचे दुधांत जास्त आहे.

गाईचें दूध गवळ्याकडून घरांत येईपावेतो थोडेंसें आम्ल बनतें. म्हणून त्यांत पुष्कळ सूक्ष्मजंतू असूं शकतात. परंतु आंगावरील दूध मुलाच्या तोंडांत एकदम

उतरतें म्हणून तें जंतुरहित असतें. वरील तुलना पाहातां गाईचें दूध मुलास द्यावयाचें असेल तर तें आंगावरील दुधाच्या पृथक्करणाबरोबर प्रमाणशीर बनविलें पाहिजे. असें करण्यास मुख्य अडचण अशी आहे कीं गाईचें दूध मुलाचे पोटांत गेल्यावर मुलाच्या पोटांतील दही करणाऱ्या (फरमेंटनें) द्रव्यानें दुधाचें दहीं घट्ट व पुष्कळ बनतें. आंगावरील दुधानें मुलाच्या पोटांत केझीनमुळें दहीं घट्ट न होतां पातळ बनतें व त्यामुळें सहज पचण्याजोगें होतें. तान्ह्या मुलाच्या पचनेंद्रियांतील पाचक रस गाईच्या दुधामुळें होणारे घट्ट गुठळे सर्व विरघळू शकत नाहींत व म्हणूनच मूल बेचैन होऊन नंतर त्याचे पोटांत वात धरतो व दह्यासारख्या गुठळ्या वांतीवाटे किंवा शौचावाटे पडतात.

यावर उपायः—गाईच्या दुधापासून होणाऱ्या वरील दह्याच्या घट्ट गुठळ्या मुलाच्या पोटांत लवकर विरघळण्यास एक तर त्यांत पाणी मिसळलें पाहिजे किंवा * पेप्टोनाईझ केलें पाहिजे किंवा त्यांत साइट्रेट ऑफ सोडा टाकला पाहिजे.

गाईचे दुधांत पाणी मिसळल्यास तें वयमानानें कसें मिसळावें तें खाली दिलें आहेः—

वय		
३ महिन्याचे आंत	१ + १	१ भाग दूध १ भाग पाणी
६ महिन्याचे आंत	२ + १	२ भाग दूध १ भाग पाणी
९ महिन्याचे आंत	३ + १	३ भाग दूध १ भाग पाणी

परंतु दुधांत पाणी अगर दुसरे पातळ (Diluent) पदार्थ घातल्यास दुधांतील पृथक्करणांत काय फरक होतो तें समजून त्यांत कोणत्या जिनसा जास्त घातल्या पाहिजेत तें कळावें म्हणून खालील कोष्टक दिलें आहेः—

* दुधांत पाणी मिश्रण करून टाकण्याऐवजीं बार्लीवॉटर (चुन्याची निवळी) किंवा तांदुळाची पेज हीं तीन उपयोगांत आणतात.

	औजस अन्न	चरबी	साखर
अंगावरील दूध	२	३.५	७
गाईचें दूध	४	३.५	४
गाईचें दूध १ भाग दूध १ भाग पाणी	२	१.७	२
गाईचें दूध २ भाग दूध १ भाग पाणी	२.६	२.३	२.६
गाईचें दूध १ भाग दूध २ भाग पाणी	१.३	१.१	१.३

एकूण गाईच्या दुधांत पाणी मिसळल्यावर त्यांतील औजस अन्नाचें (केझीनचें) प्रमाण आंगावरील दुधाच्या बरोबर येऊं शकतें; परंतु चरबी व साखर याचें प्रमाण अतिशय कमी होत जातें. एवढ्याकरितां वरील निरनिराळ्या प्रमाणांत त्या त्या मानानें चरबी व साखर मिळविली पाहिजे म्हणजेच आंगावरील दुधाची बरोबरी होऊं शकेल.

दूध व पाणी यांचे मिश्रणांत चरबी (फॅट) चें प्रमाण कमी होतें यास काय उपचार करावा ?

आंगावरील दुधाची बरोबरी होण्याकरितां क्रीमची योजना मिश्रणांत करावी लागते. सुमारें पावशेर दूध एका लांबटशा कांचेच्या पेल्यांत घालून ठेवावें. सुमारें २।३ तास तसेंच ठेवल्यावर पेल्यांत क्रीम साईचें प्रमाण वरच्या $\frac{1}{4}$ इतकें असतें. म्हणून थोडेंसें वरील दूध (टॉप मिल्क) काढून घेऊन तें वरील मिश्रणांत मिळवावें. असें केल्यानें मिश्रणांतील चरबीचें प्रमाण आंगावरील दुधाच्या

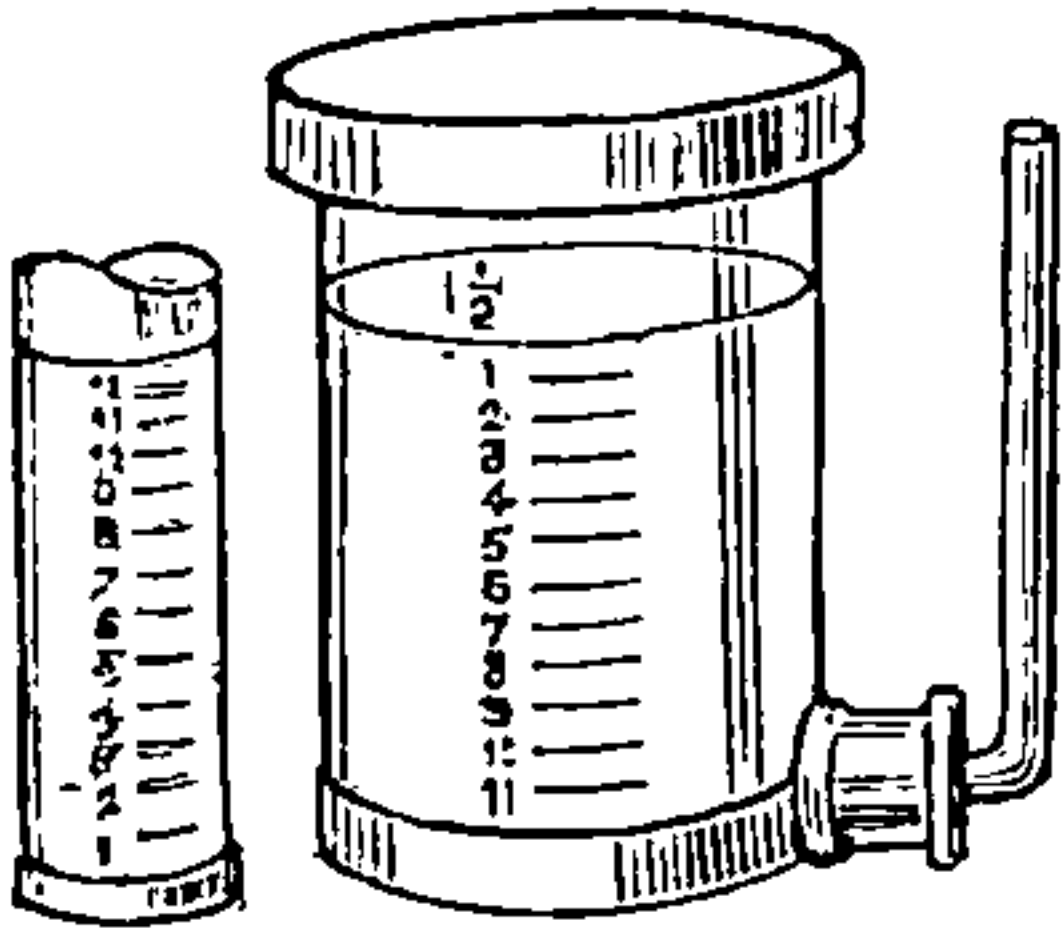
चरबीच्या प्रमाणाइतकें होईल. मिश्रणांत क्रीम न मिसळल्यास मुलाच्या वाढीस लागणारी (फॅट) चरबी कमी पडते व त्यामुळे मुलाची प्रागतिक वाढ कमी प्रमाणांत होते.

दुसरी तऱ्हा म्हटली म्हणजे दुधाच्या मिश्रणांत कॉडलिव्हर ऑईलचे पांच दहा थेंब मिसळून तें बाटलींत घालून चांगलें हलवावें. हलविल्यानें तें एकजीव होतें व मुलास पचण्यालायक बनतें.

क्रीम बनविण्याची रीत

क्रीम म्हणजे ज्यांत लोण्याचें प्रमाण अधिक आहे असें दूध; व ह्यालाच चरबी असें नांव वर देण्यांत आलें आहे.

१ ताजें गाईचें दूध एका रुंद तोंडाच्या कांचेच्या बरणींत झांकण घालून थंड जागीं सुमारें ३।४ तास ठेवावें. नंतर बरणी न हलवितां वरचें $\frac{1}{2}$ दूध ज्याला



आपण क्रीम म्हणतो तें निराळ्या भांड्यांत ओतून घ्यावें; व तें मिश्रणांत मिळवावें. यामध्ये शेंकडा १० प्रमाणांत लोणी असूं शकतें. अशा तऱ्हेनें क्रीम काढणाऱ्या यंत्रास ह्युमनायझर (Humaniser) म्हणतात.

२ दूध (Centri Fugalising) सेंट्रिफ्युगलायझिंग मशीनमध्ये गर गर फिरवि-

ल्यावर क्रीम लवकर वर येते.

कच्च्या दुधापासून लोणी काढण्याची रीत व त्याचा उपयोग:—

एका रुंद तोंडाच्या कांचेचें बूच असलेल्या बाटलींत कच्चे दूध घालून बूच बसवावें तें २०।२५ मिनिटें सारखें हलवावें. हलविल्यानें दुधाचे वर लोणी जमा होतें. तें दूध फडक्यांत गाळून काढून घ्यावें. दुधांतील लोणी फडक्यावर येतें व शेष राहिलेलें दूध, पाणी न मिसळितां, तसेंच एक उकळी येई पावेतो गरम करावें.

उपयोग:—हें दूध अतिशय अशक्त मुलांस, ताप येन अमल्यास, किंवा हगवण, अतिसार इत्यादि विकारावर देणें हितावह होतें. आंगांत ताप असतांना दुधांतील लोणी जठरांत पचत नाही व त्यामुळे पोटांत वात धरतो व शौचास पातळ होतें. म्हणून लोणी काढलेलें दूध कोणताही विकार उत्पन्न न करितां सहज

पचणारें असें वनतें. तापामध्यें मुलास शोष पडतो म्हणून लोणी काढलेलें दूध मुलास वारंवार दिल्यास तो शोष कमी होतो. तसेंच हगवण अतिसारादि विकारांत दुधांतील लोण्याचें प्रमाण जितकें कमी जाईल तितकें बरें असतें. आणि म्हणून लोणी काढलेलें दूध या विकारांत मुलास द्यावें. दुधांतील लोण्यामुळें अपचन होणें किंवा दुधाची जठररसांत चांगली गुठळी न होणें ह्या दोन दूध न पचण्यास अडचणी असतात.

दुधांतील लोण्यामुळें होणारें अपचन कसें ओळखावें ?

मूल ओकतांना ताकासारखें अंबुस वासाचें दूध तोंडावाटे पडतें. मूल पोट ताठ करून रडतें, पोट डवडव वाजतें व त्यास शौचास पातळ व पांढरे रंगाचें होतें. वरील लक्षणे आईच्या दुधामुळें होत असल्यास तिचें दूध पचनास जड पडत आहे असें ओळखावें.

औजस अन्नाचें अपचन कसें ओळखावें ?

मूल ओकतांना दह्यासारख्या मोठ्या व घट्ट गुठळ्या दिसतात; तें पुष्कळ प्रमाणांत ओकतें व त्यापेक्षां लहान गुठळ्या मुलाच्या शौचांत दिसतात. मुलाचें वारंवार पोट फुगतें, तें बेचैन होतें व त्यास शौचास पेजेसारखें चिकट होतें किंवा मलावरोधही होतो.

दोन्ही अपचनांवर उपाय.

- १ वर दूध देत असतांना दुधांत पाण्याचें प्रमाण जास्त वाढवावें.
- २ सोडा सायट्रस नांवाचें इंग्रजी औषध सुमारें २।। तोळे दुधाचे मिश्रणांत ३।४ गुंजांचे प्रमाणानें घालावें.
- ३ दह्यावरील तरवणी (निवळ) एक दोन चमचे प्रमाणांत वारंवार पाजावी.
- ४ बार्लीवॉटर व थोडी खडीसाखर किंवा मिल्कशुगर मिश्रणांत मिसळावी.
- ५ चुन्याची निवळ घालावी. (अलीकडे याचा प्रघात कमी आहे.)

दुधांतील साखर.

आंगावरील दूध फार गोड असतें म्हणून या दुधांत दुग्ध शर्करेचें प्रमाण जास्त आहे हें कोष्टकावरून समजेलच. दूध व पाणी यांचें मिश्रण करितांना त्यास आईच्या दुधासारखी गोडी यावी म्हणून थोडी पत्री खडी साखर किंवा

(Lactose लॅक्टोज) दुग्धशर्करा प्रमाणांत मिसळावी. असें केल्यानें वर-
दुधाचें मिश्रण आईच्या अंगावरील दुधाच्या योग्यतेचें होतें.

एकंदरींत पाहतां पाणी, साखर, व लोणी घालून तयार केलेलें दुधाचें
मिश्रण मुलास चांगलें मानवतें किंवा नाहीं हें समजण्यास त्याचें वजन दर आठ-
वंड्यास घेणें हाच एक सोपा मार्ग आहे. वजन वाढत नसल्यास दुधांतील मिश्र-
णाचें प्रमाण थोडें बदलावें. दुधाचें मिश्रण पचत नसल्यास तें मळाच्या परिक्षे-
वरून समजतें.

शेळीचें दूध:—शेळीच्या दुधास एक प्रकारचा उग्र वास येतो अशी
पुष्कळांची समजूत आहे. परंतु ज्या शेळ्या मेंढ्यांच्या कळपाबरोबर चरत नाहींत
त्यांच्या दुधाचा वास उग्र येत नसतो. शिवाय दूध काढते वेळीं स्तन स्वच्छ
पाण्यानें धुवून नंतर दूध काढल्यास वास वगैरे येत नाहीं.

आईच्या दुधाच्या अभावीं, आईच्या दुधापेक्षां मुलास शेळीचें दूध देण्यांत
तीन मोठे फायदे आहेत:—

१ शेळी नेहमीं रानांत जाऊन झाडपाला व इतर वनस्पती खाते म्हणून तिचें
दूध शुद्ध वनस्पतीचें असतें. शिवाय

२ शेळीस कधींहि क्षयरोग होत नाहीं.

३ शेळी स्वतः घरीं बाळगणें आई इतकें खर्चाचें नसतें.

पृथक्करण:—औजस अन्न, केझिन, लॅक्टाल्यूमेन, चरबी, साखर, क्षार

३.७ ३.० ०.७. ४.२ ४-० ०-५

वरील पृथक्करणावरून पाहतां शेळीच्या दुधांत औजस अन्न आंगावरील दुधापेक्षां
दीडपटीनें जास्त आहे. तरीपण आईच्या दुधापेक्षां कमी आहे. चरबीचें प्रमाण
आंगावरील व आईचे दुधापेक्षां थोडें जास्त आहे. दुग्धशर्करा अंगावरील दुधा-
पेक्षां कमी आहे परंतु आईच्या दुधाबरोबर आहे. क्षार अंगावरील दुधापेक्षां
जास्त आहेत पण आईच्या दुधापेक्षां कमी आहेत.

आईच्या दुधास जो खर्च लागतो त्यापेक्षां पुष्कळ कमी खर्च शेळीचे दुधास
लागतो; म्हणून शेळीच्या दुधावर मूल वाढविणें चांगलें. शेळीस फार तर शहरांत
एक दिवसास दीड दोन आणे खर्च येतो; त्यांतून शेतकऱ्यास तर तें याहीपेक्षां
सोयवार पडतें. शेळीचें दूध अंगावरील दुधासारखें बनविण्यास त्याचें मिश्रण
आईच्या दुधाच्या मिश्रणाप्रमाणेंच करावें. मुलास किंवा त्याचे आईस क्षयो-

गाची भावना झाल्यास शेळीच्या दुधावरच त्यास ठेवल्याने क्षयासारखा असाध्य रोगहि बरा होतो. तसेच क्षयरोगास बळी पडलेल्या मातेच्या मुलास पुढे शेळीच्या दुधावरच ठेवल्यास मातेचा आनुषंगिक दोष मुलास न बाधतां तें सुदृढ होतें. हाब्द्यात्रणासारख्या (Tuberculous ulcer) चिकट रोगांत एका मुलास केवळ प्रयोगाकरतां शेळीचे दुधावर ठेवलें होतें; आश्चर्य हें कीं त्याची जखम जी दोन महिनेपर्यंत भरून येत नव्हती ती महिन्याच्या आंतच भरून येऊं लागली व मूल चांगलें सशक्त बनलें. मुलाचें वय फक्त एक वर्षाचें होतें.

गाईचें दूध मुलास सहज पचण्याजोगें आहे किंवा नाही हें ओळखण्याची रीत.

ज्या गाईचें दूध मुलाला द्यावयाचें असेल तिच्या दुधाची चव आपण प्रथम पहावी. नंतर एका स्वच्छ कांचेच्या पेल्यांत पावशेर दूध सुमारें ४ तास एका थंड जागीं ठेवावें. या दुधांत आपलें बोट, स्वच्छ करून बुडवून पहावें. दुधावरील कऱ्या मलईचा थर पाव इंचापेक्षां 'जास्त आहे' असें आढळून आल्यास तें दूध अतिशय पौष्टिक आहे म्हणजे त्यांत चरबीचा अंश बराच आहे असें समजावें.

गाढवीचें दूध:—हें दूध वरेंच दुर्मिळ असूनहि शिवाय खर्चाचें आहे. त्याचें पृथक्करण अंगावरील दुधाच्या जवळ जवळ असतें. त्यांत औजस अन्न व चरबी यांचें प्रमाण अंगावरील दुधापेक्षांही कमी असल्यामुळे मुलाचे जठरांत बनणारी केझिनची गुठळी गाईच्या दुधापेक्षां पातळ असते. म्हणून ज्या मुलाला वरील कोणचेंहि दूध पचत नाही त्याला गाढवीच्या दुधावर ठेवावें. गाढवीचें दूध देतांना तीन गोष्टी विशेष लक्षांत ठेवाव्या:—

- १ दुधांत पाणी न मिसळतां तें तसेंच मुलास पाजावें.
- २ दूध वाटल्यास गरम करावें, उकळूं नये.
- ३ हें दूध थोड्या प्रमाणांत मारक असल्यामुळे त्यांत चुन्याची निवळ किंवा सोडासायट्रस तांवाचें औषध मिळवावें.

पृथक्करण: —	औजस अन्न.	केझिन.	लॅक्टाल्ब्यूमेन.	चरबी
	१ ८	१. ०	०. ८	१. ०
	दुग्धशर्करा	क्षार		
	५. ५	०. ४		

पोटांतील विकार मुलास झाल्यास किंवा कोणत्याहि दुधावर मुलाचें वजन नियमितपणें न वाढल्यास, त्यास गाढवीचे दुधावर ठेवावें. गाढवीच्या दुधानें मुलास मळ बांधून होतो व मुलाचें रडणें वगैरे बंद होतें. गाढवीचें दूध तात्पुर-
तेंच फक्त मुलास द्यावें. नेहमीं त्यावरच मुलास ठेवूं नये.

वरदूध देत असतांना मुलास फीडिंग बाटलीनें दुधाचें मिश्रण पाजावें. बाटली नेहमीं गरम पाण्यांत थोडी सोड्याची भुकटी घालून त्या पाण्यानें स्वच्छ धुवून टाकावी. असें केलें म्हणजे बाटलीस दुधाचा वास न येतां ती स्वच्छ होते. याप्रमाणेंच बाटलीवरचें रवरी बोंडलें नेहमीं स्वच्छ धुवून ठेवावें.

मुलास दांत निघाल्यावर भात मऊ करून रोज थोडा घालण्याचा प्रघात कोठें कोठें आढळतो. परंतु मुलास अन्न सुरू करण्यापूर्वी कांजीच्या स्वरूपांत सुरवात केल्यास मुलास तें चांगलें पचनीं पडतें. उ० ओटमीलची कांजी, नागलीचे सत्वाची कांजी, तांदुळाची कांजी, आरारूटची कांजी, किंवा मेलिन्सफूड सारखीं कोणतीहि कांजी चांगली पचनीं पडल्यास नंतर भात वगैरे मुलास लावल्यास हरकत नाही. आपण जेवीत असतांना मुलास कधींहि जवळ वसून अन्न घालूं नये; कारण ताटांतील इतर पदार्थहि मूल चटदिशीं ओढून घेतें व त्यांतून भाकरी पोळीच्या तुकड्याची चव त्यास लागल्यास पुढें तें भातहि खाईनासें होतें. चांगले चावण्याजोगे दांत न आल्यामुळें मूल हे तुकडे गिळतें व त्यामुळें पोटांत विकार होतो. शौचास पातळ होणें किंवा अमांश पडणें हे व्याधी मुलास होतात.

अंगावरील दूध मुलास मिळत असतांनाहि तें पुरेभें मिळत नाही म्हणून त्यास वरदूध मधून मधून द्यावें लागतें. वरदूध देत असतांना मुलास अंगावरील थोडेंसें दूध मिळालें तरी त्याचें काम भागतें; कारण त्यांत पोषक व उत्तेजक द्रव्यें (Vitamines) असतात व हीं मुलाच्या वाढीस अवश्य लागतात. एकंदरींत मुलास आईचें दूध दिवसांतून थोडेंसें मिळालें तरी पाहिजे आहे.

प्रकरण ११ वें.

➤:०:◀

कृत्रिम अन्न

मुलास आईचें किंवा वरदूध मानवत नसल्यास कृत्रिम दुधावर त्याला कांहीं दिवस ठेवावें लागतें. कृत्रिम अन्नावर मुलास ठेविल्यास सुरवातीस मूल चांगलें

गुटगुटीत दिसतें; परंतु पुढें हळू हळू त्यास स्क्वॅर्ही होते किंवा अस्थिवक्रता हा रोग होतो. यामुळें मूल अशक्त होत जातें.

अशा चांगल्या स्थितीत वाढत असलेलें मूल प्रकृतीत एकदम खालावलेलें म्हणजे त्याची योग्य चिकित्सा न करवितां त्यास बाहेर बाधा झाली असावी असा संशय माता पितरांस येतो व त्यामुळें औषधपाणी न करतां केवळ अंगारे धुपारे यावरच सर्व भिस्त ठेवल्यानें मूल खंगतें व आसन्नमरण स्थितीत येतें. अंगावरील दुधाप्रमाणें कृत्रिम अन्नांत उत्साहजनक द्रव्य (Vitamines) नसतें म्हणून कृत्रिम अन्न मुलास देत असतांना रोज दोन तीन वेळ फळांचा रस दिलाच पाहिजे. मुलास देण्यास सर्वांत उत्तम फळ म्हणजे मोसंबी होय. ह्याचा रस मुलास दिल्यास खोकला वगैरे येत नाही व हा रस गोडसर असल्यामुळें मूल पितें व चांगले वाढीस लागतें.

संत्र्याचा रसः—हा देतेवेळीं संत्रें गोड किंवा आंबट हें प्रथम चाखून पहावें व गोड असल्यासच रस द्यावा.

डाळिंबाचा रसः—ज्या मुलास दूध न पचतां, अगर इतर विकारा-मुळें, शौचास पातळ वरचेवर होतें; त्यास दोन तीन लहान चमचे रस दिव-सांतून दिल्यास शौचास अवरोध होऊन दूध व इतर अन्न पचतें. रॉसबेरी, द्राक्ष व टमाटो यांचा रस वरील फळाप्रमाणेंच देतात. शिवाय गाजरें किसून त्याचा रस काढून ३।४ चमचे मुलास दिलें तरी चालतें.

फळाच्या ऐवजीं फळभाज्यांचा रसा दिला तरी चालतो. बटाटे, टमाटे फ्लॉवर, कोबी इ० भाज्यांचे लहान लहान तुकडे करून ते पाण्यांत सुमारें अर्धा तास उकळल्यास शेष राहिलेला रसा फडक्यानें गाळून मुलास थोडा थोडा द्यावा. कांदे किंवा मटार यांचाही रसा देतात. फळभाज्यांच्या रस्यापासून असा मोठा फायदा होतो कीं त्यांत असणारे क्षार मुलाचीं हाडे व दांत यांस बळकटी आणण्यास कारणीभूत होतात.

**कृत्रिम अन्न ज्याला (Patent foods) पेटंट फूडसू असें म्हण-
तात तीं दोन प्रकारची आहेतः—**

१ गाईच्या ताज्या दुधाप्रमाणें उपयोगी पडणारी; उदाहरणार्थ ग्लॅक्सो (glaxo) : अलेन्बरीज फूड नंबर १ व २ ; होरलिवस माल्टेड मिल्क; मायलो व कार्निक्सफूड.

२ गाईच्या दुधांत मिसळून देण्यास उपयोगी पडणारी; उदाहरणार्थ मेलिन्स-फूड, अलेन्बरीज नंबर ३, बेंजर्सफूड, अण्णाचें अन्न; नागलीचें सत्व; इत्यादि अन्नं यासारखीच होत.

. ग्लॅक्सो:—ही एक दुधाची कृत्रिम भुक्ती आहे. ही नुसत्या उकळलेल्या पाण्यांत कालवून मुलास दिल्यानें मूल वाढीस लागते. फळांचा रस मात्र देत जावा.

अलेन्बरीज फूड नंबर १ व २:—यांत दुधाची भुक्ती व शिवाय पिष्टमय सत्व आहे.

हॉरलिकस मॉल्टेड मिल्क:—यांतहि दुधाची भुक्ती व मॉल्ट आहे.

मेलीन्सफूड, अलेन्बरीज नं. ३ व बेंजर्सफूड यांत बहुशा रूपांतर केलेलें पिष्टमय सत्व असते.

मूल वारा महिन्याचें होई पावेतो त्यास दूध हेंच अन्न योग्य होय; तसेंच सात महिन्याच्या आंत मुलास कोणताहि पदार्थ अन्न म्हणून देऊं नये. आईच्या दुधावर वाढणारें मूल कृत्रिम अन्नावर वाढलेल्या मुलापेक्षां वजनानें जवळ जवळ दुप्पट असते. कृत्रिम अन्न देतांना मुलास गोडसें ताक एक दोन चमचे गाळून पाजावें; म्हणजे आंतड्यांतील कृमींचा नाश होतो.

परदूध किंवा कृत्रिम अन्न मुलास देण्याबद्दलचा सारांश.

१ स्वच्छ व ताजे गाईचें दूध हेंच मुलाचें मुख्य अन्न होय.

२ दूध व पाणी यांचें मिश्रण करतांना भांडीं स्वच्छ असावीं, काचेचें माप असल्यास प्रमाण वरोबर होतें.

३ दुधास गोडी आणण्याकरितां खडीसाखरेच्या ऐवजीं (Lactose) दुग्ध शर्करा वापरावी.

४ दुधाचें तयार केलेलें मिश्रण दिवसांतून नियमित वेळीं प्रमाणानें द्यावें.

५ रात्री १० पासून २ पर्यंत चार तास, मुलास कोणतेहि दूध किंवा अन्न घालूं नये. पोटास पूर्ण विश्रांती द्यावी. रात्रीं दूध पाजल्यास मुलाचे पोटांत वात धरतो व त्यामुळे तें स्वस्थ न झोपतां सारखें रडत राहाते.

६ मुलास वाजवीपेक्षां जास्त दूध किंवा अन्न घालूं नये; कारण त्यापासून अपचन होऊन मुलास त्रास होतो.

गुटगुटीत दिसतें; परंतु पुढें हळू हळू त्यास स्कन्हीं होते किंवा अस्थिवक्रता हा रोग होतो. यामुळें मूल अशक्त होत जातें.

अशा चांगल्या स्थितीत वाढत असलेलें मूल प्रकृतीत एकदम खालावलेलें म्हणजे त्याची योग्य चिकित्सा न करवितां त्यास बाहेर बाधा झाली असावी असा संशय माता पितरांस येतो व त्यामुळें औषधपाणी न करतां केवळ अंगारे धुपारे यावरच सर्व भिस्त ठेवल्यानें मूल खंगतें व आसन्नमरण स्थितीत येतें. अंगावरील दुधाप्रमाणें कृत्रिम अन्नांत उत्साहजनक द्रव्य (Vitamines) नसतें म्हणून कृत्रिम अन्न मुलास देत असतांना रोज दोन तीन वेळ फळांचा रस दिलाच पाहिजे. मुलास देण्यास सर्वांत उत्तम फळ म्हणजे मोसंबी होय. ह्याचा रस मुलास दिल्यास खोकला वगैरे येत नाही व हा रस गोडसर असल्यामुळें मूल पितें व चांगले वाढीस लागतें.

संड्याचा रस:—हा देतेवेळीं संत्रें गोड किंवा आंबट हें प्रथम चाखून पहावें व गोड असल्यासच रस द्यावा.

डाळिंबाचा रस:—ज्या मुलास दूध न पचतां, अगर इतर विकारा-मुळें, शौचास पातळ वरचेवर होतें; त्यास दोन तीन लहान चमचे रस दिव-सांतून दिल्यास शौचास अवरोध होऊन दूध व इतर अन्न पचतें. रांसबेरी, द्राक्ष व टमाटो यांचा रस वरील फळाप्रमाणेंच देतात. शिवाय गाजरें किसून त्याचा रस काढून ३।४ चमचे मुलास दिलें तरी चालतें.

फळाच्या ऐवजीं फळभाज्यांचा रसा दिला तरी चालतो. बटाटे, टमाटे फ्लॉवर, कोबी इ० भाज्यांचे लहान लहान तुकडे करून ते पाण्यांत सुमारें अर्धा तास उकळल्यास शेष राहिलेला रसा फडव्यानें गाळून मुलास थोडा थोडा द्यावा. कांदे किंवा मटार यांचाही रसा देतात. फळभाज्यांच्या रस्यापासून असा मोठा फायदा होतो कीं त्यांत असणारे क्षार मुलाचीं हाडे व दांत यांस बळकटी आणण्यास कारणीभूत होतात.

**कृत्रिम अन्न ज्याला (Patent foods) पेटंट फूडसू असें म्हण-
तात तीं दोन प्रकारचीं आहेत:—**

१ गाईच्या ताज्या दुधाप्रमाणें उपयोगी पडणारी; उहाहरणार्थ ग्लॅक्सो (glaxo): अलेन्बरीज फूड नंबर १ व २ ; होरलिवस माल्टेड मिल्क; मायलो व कार्निक्सफूड.

२ गाईच्या दुधांत मिसळून देण्यास उपयोगी पडणारी; उदाहरणार्थ मेलिन्स-फूड, अलेन्बरीज नंबर ३, बेंजर्सफूड, अण्णाचें अन्न; नागलीचें सत्व; इत्यादि अन्नं यासारखीं होत.

. ग्लॅक्सो:—ही एक दुधाची कृत्रिम भुक्ती आहे. ही नुसत्या उकळलेल्या पाण्यांत कालवून मुलास दिल्यानें मूल वाढीस लागते. फळांचा रस मात्र देत जावा.

अलेन्बरीज फूड नंबर १ व २:—यांत दुधाची भुक्ती व शिवाय पिष्टमय सत्व आहे.

हॉरलिकस मॉल्टेड मिल्क:—यांतहि दुधाची भुक्ती व मॉल्ट आहे. मेलिन्सफूड, अलेन्बरीज नं. ३ व बेंजर्सफूड यांत बहुशा रूपांतर केलेलें पिष्टमय सत्व असतें.

मूल बारा महिन्याचें होई पावेतो त्यास दूध हेंच अन्न योग्य होय; तसेंच सात महिन्याच्या आंत मुलास कोणताहि पदार्थ अन्न म्हणून देऊं नये. आईच्या दुधावर वाढणारें मूल कृत्रिम अन्नावर वाढलेल्या मुलापेक्षां वजनानें जवळ जवळ दुप्पट असतें. कृत्रिम अन्न देतांना मुलास गोडसें ताक एक दोन चमचे गाळून पाजावें; म्हणजे आंतड्यांतील कृमींचा नाश होतो.

घरदूध किंवा कृत्रिम अन्न मुलास देण्यावद्दलचा सारांश.

- १ स्वच्छ व ताजे गाईचें दूध हेंच मुलाचें मुख्य अन्न होय.
- २ दूध व पाणी यांचें मिश्रण करतांना भांडीं स्वच्छ असावीं, काचेचें माप असल्यास प्रमाण बरोबर होतें.
- ३ दुधास गोडी आणण्याकरितां खडीसाखरेच्या ऐवजीं (Lactose) दुग्ध शर्करा वापरावी.

४ दुधाचें तयार केलेलें मिश्रण दिवसांतून नियमित वेळीं प्रमाणानें द्यावें.

५ रात्रीं १० पासून २ पर्यंत चार तास, मुलास कोणतेंहि दूध किंवा अन्न घालूं नये. पोटास पूर्ण विश्रांती द्यावी. रात्रीं दूध पाजल्यास मुलाचे पोटांत वात धरतो व त्यामुळे तें स्वस्थ न झोपतां सारखें रडत राहातें.

६ मुलास वाजवीपेक्षां जास्त दूध किंवा अन्न घालूं नये; कारण त्यापासून अपचन होऊन मुलास त्रास होतो.

७ मुलाची वाढ वरदुधानें अगर अन्नानें होत आहे किंवा नाहीं हें दर आठ-
वड्यास त्याचें वजन घेतल्यानें समजतें.

८ दुधाचीं भांडीं, मापें, बाटली, बोंडलीं हीं *सोड्याच्या पाण्यांत शक्य
तितकीं नेहमीं स्वच्छ ठेविलीं पाहिजेत.

९ दूध देणें तें थोडें कोमट असतांना देणें चांगलें.

१० मुलाची पचनशक्ति व वयमान पाहून दूध किंवा अन्नाचें प्रमाण वसवावें.

११ कोणतेंही दूध किंवा अन्न देतांना सुरवातीस त्याचें अल्प प्रमाण असावें
व नंतर तें प्रमाण पचेल असें हळू हळू वाढवावें.

१२ सहा महिन्यांच्या आंत मुलास पिष्टमय अन्न देऊं नये.

१३ मुलाच्या निरनिराळ्या अन्नाच्या व दुधाच्या भपकेदार जाहिरातींस भुलून
आपल्या मुलाच्या प्रकृतीवर व आयुष्यावर प्रयोग करीत वसूं नये.

१४ जें अन्न किंवा दूध सोयवार किंवा पथ्यकर होईल तेंच मुलांस द्यावें.

प्रकरण १२ वें.



अंगावरील दुधावर मूल वाढत असतांना त्यास होणाऱ्या

कांहीं त्रासदायक भावना व त्यांवर उपाय.

१ मुलाचें पोट दुखणें:—पोटांतील व आंतव्यांतील स्नायू वरचेवर आकुं-
चन पावल्यानें मुलास जी भावना होते तिलाच आपण पोटदुखी अशी संज्ञा देतो.

कारणें:—(१) मुलास खालीं दिलेल्या भावना व लक्षणें होण्यापूर्वी कांहीं
दिवस शौचास नियमित वेळीं व साफ होत नाहीं. त्यामुळें मुलास आईचें दूध
पचेनासें होतें व त्यामुळें मळांत दह्यासारख्या गुठळ्या दिसतात व मळ पातळ
असून हिरव्या रंगाचा असतो.

(२) मूल आंगावरील दूध अगदीं घाईघाईनें पितें. ह्या जलद दुग्धप्रवा-
हामुळें मुलाचे पोटांत वात धरतो, म्हणून एखाद्या आईस जास्त दूध येत अस-
ल्यास मुलास आंगावर पिण्यास घेण्यापूर्वी तिनें थोडें दूध पिळून टाकणें बरें.

* सोडा बायकार्बची भुकटी चमूटभर घेऊन ती पाण्यांत मिसळावी व
त्या भांड्यांत दुधाची बाटलीव बोंडलें मिजत ठेवावी म्हणजे दुधाचा वास येणार
नाहीं.

(३) एखाद्या आईचें दूध अतिशय पातळ म्हणजे जवळ जवळ पाण्यासारखें असतें. त्यामुळें जठरांतून तें पातळ दूध लवकर पचनीं पडून (जठर) पोट रिकामें होतें व त्यांत वात धरतो.

(४) एखाद्या आईचें दूध जर फार जड असलें तरीही मुलाचे पोटांत व आंतड्यांत वात धरतो व त्यामुळें उलटी होणें किंवा शौचास पातळ होणें हीं लक्षणें होतात.

(५) सर्वांत मुख्य कारण म्हटलें म्हणजे मुलांना आंगावर वारंवार दूध पाजणें हें होय. त्यांतून आईचें दूध ज्या प्रमाणांत हलकें किंवा जड असेल त्याप्रमाणें पोट कमी जास्त दुखेल. एवढ्या करितां मुलास आंगावर घेण्याची वेळ नेहेमीं-पेक्षां जास्त लांबवावी म्हणजे पचनक्रियेस पुष्कळ वेळ दिल्यासारखें होईल. तसेंच मुलास १० मिनिटांच्या वर एकाच वेळीं पाजूं नये. आईच्या खाण्यापिण्याचे अन्नाची चौकशी करावी. दुधांतील जडपणा पौष्टिक अन्न वर्ज करण्यानें किंवा आईनें पुष्कळ पाणी प्याल्यानें तो कमी होतो. त्यांतून आईस झोंप किंवा इतर त्रास होत असल्यास त्यासंबंधीं योग्य तजवीज करावी.

(६) आई जी औषधें पोटांत घेते त्याचा अंश तिचे दुधांत उतरतो व त्यामुळेंही मुलाचे पोटांत मुरडा होण्याचा संभव असतो. उदाहरणार्थ सोनामुखी व एरंडेल तेल.

(७) आईचें दूध अगदीं दूषित नसतांही मुलाचे पोटांत वात धरत असल्यास आईचें दूध तोडावें हें बरें.

उपचार

(१) दोनतीन चमचे गरम पाण्यांत चिमूटभर सोड्याची भुकटी टाकून तें मुलास एक चमचा दोन तासांनीं पाजावें. किंवा गरम पाण्यांत थोडासा सोडा घालून मुलास बस्ती द्यावा. किंवा गिलसरीनची पिचकारी गुदद्वारावाटे द्यावी, व हेंही शक्य नसल्यास परसाकडेचे जागीं साबूचें बोट लावावें.

(२) फ्लुचानेल किंवा एखादें गरम कापड उकळत्या पाण्यांत बुडवावें व तें चांगलें पिळून त्यानें पोट शेकावें. पोट शेकण्यापूर्वीं तें किती गरम आहे हें आईनें आपल्या कोपरास किंवा गालास लावून पहावें, व मग मुलाचे पोटास लावावें.

(३) Hot water bottle म्हणजे रबराच्या गरम पाण्याच्या पिशवीने मुलाचें पोट शेकावें.

(४) किंवा कांचेच्या चपट्या बाटलींत गरम पाणी घालून बूच मारून पोट शेकावें.

(५) पोटास एरंडेल किंवा ऑलिव्ह तेल चोळून त्यावर एरंडाचीं पानें गरम करून बांधावीं व त्यावर अळसीच्या पोटिसानें शेकावें.

(६) मुलाची ठेवण (Position) किंवा स्थिती बदलावी; म्हणजे मुलास या कुशीवरून त्या कुशीवर किंवा उताणें अगर पालथें निजवावें म्हणजे त्यास वात सरतो.

(७) (Hot water Enema) नुसत्या गरम पाण्याचा वस्ती द्यावा व पोटावर टरपेंटाईन स्टूपस लावावें.

(८) डिलवॉटर (शोपाचें पाणी), ग्राईप वॉटर, यांपैकीं कोणतेंही चमचा अर्धा चमचा या प्रमाणानें दर दोन तासांनीं द्यावें.

२ मुलास उलटी होणें.

मुलास दूध पाजल्यावर तें ओकतें त्याचें मुख्य कारण म्हटलें म्हणजे अपचन हें होय. त्याकरितां मुलास अंगावर पाजल्यावर त्यास विछान्यांत अगर पाळण्यांत निजवावें. हाताखांद्यावर घेऊं नये. केझीनच्या गुठळ्या पातळ व पचनीय अशा व्हाव्या म्हणून त्यांत सोडा सायट्रस मिळवावें. अंगावर घेण्यापूर्वीं १।२ ग्रेन सोडा सायट्रस द्यावें. मुलास एकसारख्या उलट्या होत असल्यास मुलाच्या कोठ्याचें (Stomach) पुढील द्वार अरुंद झाल्यामुळें तो मोठा होतो; (Dilatation) तसेंच मुलांच्या डावीकडील वरची बाजू लांबट व फुगीर अशी दिसते. मुलास शौचास साफ होत नसल्यास एरंडेल तेल द्यावें.

२. मुलास १।२ वेळीं अंगावर न पाजतां नुसतें डिल वॉटर अर्धा चमचा प्रमाणानें द्यावें किंवा चुन्याची निवळ समभाग दूध घालून पाजावी.

३. जायफळ किंवा जायपत्री दुधांत अगर मधांत चादून घ्यावी.

४. अतिविष, काकडशिंगी, नागरमोथे मधांत उगाळून चादून द्यावें.

३ मुलास पातळ परसाकडेस होणें.

कारणें:—हा विकार दुधाच्या अपचनामुळें होतो. तसेंच दांत येणें, कृमी

विकार हेही कारणीभूत होतात. शिवाय ज्या कारणानें मुलाचें पोट दुखतें तींही कारणें हा विकार उत्पन्न करतात. अंगावरील दूध (चरबीमुत्रें) अतिशय जड असलें तर किंवा मुलास अंगावर घेण्याच्या वेळांत अनियमितपणा असला तर किंवा हवेंत फार उष्णता किंवा सर्दी असली तर हा विकार होतो.

बहुतकरून पावसाळा सुरू झाला म्हणजे (जुलै, आगष्ट, सप्टेंबर महिन्यांत) लहान मुलास एकप्रकारचा अतिसार (पातळ शौचास होणें) होतो. याची भावना व लक्षणें कॉलन्त्यासारखीच असतात. विकार एकाएकी सुरू होतो, व प्रथम मुलास उलटी व लगेच पातळ जुलाब सुरू होतात. केव्हां केव्हां हिरव्या रंगाचें पातळ शौचास होतें. व तें निस्तेज दिसूं लागतें व अगदी लवकर म्हणजे २४ तासांतच योग्य उपचार नसल्यास मुलाचें जीवित नष्ट होतें.

उपचारः—सुरवातीस १।२ चमचे एरंडेल घावें व मुलास २४ तास पर्यंत दूध वगैरे कांहीं देऊं नये. थोडी दुग्धशर्करा घालून नुसत्या उकळून थंड केलेल्या पाण्यावर मुलास ठेवावें. किंवा अॅल्ब्यूमेन वॉटर (अंब्याचें पाणी) वर मुलास ठेवावें. मुलास उलटी होत असल्यास अच्छेर पाण्यांत १ चमचाभर सोडा टाकून या पाण्यापैकीं एक एक चमचा मुलास पाजल्यास उलटी लगेच बंद होते. आंत-ब्यांत झालेला तात्पुरता क्षोभ (Intestinal Irritation) शांत झाल्यावर सुमारें २४ तासानंतरच मुलास दूध देणें सुरू करावें व तेंही निम्मे दूध व निम्मे पाणी या प्रमाणानें सुरू करावें. नंतर हळू हळू आरारूट किंवा कॉर्न फ्लॉवरची कांजी घ्यावी.

मुलास रोज फळांचा रस देण्यांत येत असल्यास तो निदान एक आठवडा तरी देणें बंद करावें.

मळाची परीक्षाः—निरोगी अवस्थेंत मुलास २४ तासांतून २।३ वेळ शौचास होणें स्वाभाविक आहे. यापेक्षां कमी किंवा जास्ती होणें, म्हणजे मुलाचे आंतब्यांत कांहीतरी विकार आहे असें समजण्यास हरकत नाही. विकार सुरवातीस कितीही क्षुल्लक असला तरी तो कांहीं दिवसांनीं आपला प्रभाव दाखविण्यास चुरत नाही. एवढ्याकरितां आईनें वेळींच सावध होऊन आपल्या लहानग्यास शौचास नियमित प्रमाणानें होत जाईल याबद्दल काळजी घ्यावी.

१ मळास हिरव्या गवताप्रमाणें रंग असल्यास व मुलाची प्रकृती निकोप आहे तर काळजी करण्याचें कारण नाही. बाहेरील हवेनें मळ केव्हां केव्हां हिरव्या रंगाचा दिसतो.

२. मळ सोनेरी पिवळसर रंगाचा असून त्यांत थोडासा फिकटपणा व आंबुस चास येणें म्हणजे निरोगी शौचास होणें आहे.

३. शौचास काळ्या रंगाचें झाल्यास कोळसा, किंवा बिस्मथ नांवांचें इंग्रजी औषध यांचा परिणाम झाला आहे असें समजावें. हें औषध वातनाशक व स्तंभक आहे.

४. शौचास पातळ व पांढरें होणें, हें आंतल्यांचा विकार झाला आहे असें व तसेंच लिव्हर (यकृत) ची क्रिया मंद झाली हें दर्शवितें.

५. पाण्यासारखें शौचास होणें व त्याच प्रमाणेंही उलटी होणें ह्यालाच मोड-शीचा विकार (Infantine Cholera) म्हणतात.

६. आंगावरील दुधांत औजस अन्न जास्त प्रमाणांत असेल तर पावट्यासारख्या मोठ्या व थोड्या घट्ट अशा मळांत गुठळ्या दिसतात.

७. अंगावरील दुधांत चरबीचें प्रमाण जास्त वाटत असल्यास बाजरीपासून वाटाण्याएवढ्या पांढऱ्या किंवा पिवळ्या व ठिसूळ अशा केझिनच्या गुठळ्या मळांत दिसतात. ह्यावरून दुधांतील चरबीचें अपचन झालें आहे असें समजावें.

८. शौचास करड्या अगर हिरव्या रंगाचें कठीण झाल्यास बद्धकोष्ठ आहे असें समजावें.

९. शौचावांटे मळांत जर (mucus) आंव रक्त असलें तर मुलास हगवणीचा उपद्रव झाला असें समजावें.

उपचार.

१ प्रथम आईनें पथ्यानें वागावें, व तिला अतिसारासारखा उपद्रव झाल्यास मुलास अंगावर पाजणें कांहीं दिवस बंद करावें; व बार्ली वॉटर किंवा अल्ब्यूमेन वॉटर सुरू करावें.

२. मुलास पाण्याचा शोष पडतो म्हणून बार्ली वॉटर मध्यें साखर टाकून द्यावें.

३. आईनें मुलास फार वेळ पाजू नये. वाटल्यास आईनें अंगावरील दूध ब्रेस्ट-पंपनें काढून टाकावें.

४. कृमी विकारानें शौचास होत असल्यास इंद्रजव, अतिविष, मुरडशिग, काक-डशिगी यांची घुटी द्यावी.

५. मळांत आंवरक्त पडत असल्यास बेलफळाचें सत्व किंवा गीर दुधांतून द्यावा व थोडें एरंडेल तेल द्यावें.

६. दह्यावरील निवळी (तरवणी) थोडी साखर घालून पाजावी.

७. मुलास दांत फुटत असल्यास होणाऱ्या जुलाबांत वरील उपायांपैकी कांहीं सौम्य उपचार करावे. मुलास दांत फुटल्यावर झाडे आपोआप बंद होतात.

८. मूल वारंवार शौचास गेल्यामुळे आंतड्याचा दाह होतो म्हणून मुलाचे पोटास फ्रॅनेलचे गरम फडके गुंडाळून ठेवावे. त्यावर २।४ थेंब टरपेन्टाईन शिंपडल्यास हितावह होतें. थंड हवेचा परिणाम पोटांतील नाजुक आंतड्यांवर त्वरित होतो. म्हणून आंतड्यांस नेहमीं ऊब राहावी म्हणून पोटास गरम बांधणें अगदीं जरूरीचें आहे. केव्हां केव्हां सुरवातीस पोटास कांहीं गरम बांधल्यानें हा विकार फार त्वरित बरा झाल्याची उदाहरणें आहेत. म्हणून प्रत्येक आईनें हें लक्षांत ठेवून त्याप्रमाणें वागावे.

४ मुलास बद्धकोष्ठ होणें (Constipation)

अतिशय थोडें दूध असण्याचीं कारणें पुष्कळ आहेत; त्यांतून विशेष म्हटलें म्हणजे आईचे अंगावरील दूध अपुरें असतें किंवा आईस मलावरोध असणें किंवा शौचास साफ होणारीं औषधें आईनें वारंवार घेणें अगर मुलास देणें, किंवा दूध पाजण्याचे वेळीं मुलास थोडेंसें शोपेचें पाणी देणें किंवा नुसतें गरम पाणी देणें.

उपचार.

१ प्रथम दूध पिण्याच्या दोन वेळांमध्ये एक दोन लहान चमचे उकळून थोडेंसें कोमट झालेलें पाणी मुलास पाजावे.

२ मुलाचे पोटास एरंडेल तेल लावून उजवीकडून डावीकडे असें वाटोळें चोळावे, व पोट गरम पाण्याच्या रबरी पिशवीनें शेकावे.

३ एरंडेल तेल मुलांस चहाचे दोन चमचे प्रमाणानें द्यावे.

४ सुरवारी हिरडा दुधांत उगाळून द्यावा.

५ मिल्क आफ म्याग्नेशिया किंवा अंजिराचें सरबत दूधांतून द्यावे.

६ लगेच परसाकडे होणें अवश्य असल्यास पिचकारीनें सावणाच्या पाण्याचा एनिमा (बस्ती) द्यावा किंवा ग्लिसिरीनची पिचकारी द्यावी.

५ मूल अंगावर न पिणें.

१ मूल अंगावर पीत नसल्यास एकदम त्यास बळजबरीनें पाजू नये. पाजण्याची वेळ २ तासाचे अंतरानें असावी.

२ जें मूल भुकेलेलें दिसत नाहीं म्हणजे अंगावर चांगलें पीत नाहीं त्यास एक तर वरदूध किंवा अन्न लावावें.

३ जर मूल दंतोद्भवामुळें अंगावर पीत नसेल तर त्याचें तोंड व हिरड्या नीट तपासून पाहाव्या.

४ शौचास साफ होत नसल्यास कांहीं सारक औषध द्यावें.

५ तान्ह्या मुलांच्या पोटांत इतर अवयवांप्रमाणें विश्रांतीची जरूरी असते, म्हणून मुलास वारंवार न पाजतां नियमित वेळीं दूध पाजल्यानें त्यास भूक लागून मूल अंगावर पितें.

६ पोटांत वात धरल्यास मूल अंगावर थोडा वेळ पितें, व लगेच रडत उठतें व पीत नाहीं. अशा वेळीं आईनें पोटांतील वात कमी होण्याकरितां गरम पाण्याचे रवरी पिशवीनें अगर वाटलीनें पोट शेकावें.

प्रकरण १३ वें.



देवी काढणें (टोंचणें)

देवी लहान मुलांस काढणें अत्यवश्य आहे. कांहीं आईबाप मूल आजारी असतें या सबबीवर तें सुमारे वर्ष दीड वर्षांचें होईपावेतो देवी टोंचून घेण्याचें टाळतात; परंतु दैववशात् देवीची सांथ सुरू झाली, म्हणजे नंतर मुलास देवी टोंचून घेण्यास भीतीनें धजतात. कधीं अशींही उदाहरणें दृष्टीस पडलीं आहेत कीं देवीची सांथ गांवांत सुरू असतांना, मुलास देवी टोंचल्यावरही देवी निघतात, व त्यामुळें मुलाचा जीव धोक्यांत असतो. म्हणून “तहान लागली कीं विहीर खणण्यास सुरवात करावयाची ” अशी पाळी न येतां देवीची सांथ घेण्यापूर्वीच प्रत्येकानें आपल्या मुलास देवी टोंचून घ्याव्या म्हणजे पुढील अरिष्ट टळेल. एक वर्षाचे आंतील ज्या मुलांना देवी टोंचल्या नाहींत त्यांना जर कदाचित् देवी निघाल्या तर त्या इतक्या जड जातात कीं कित्येक वेळीं त्यांतच मुलाचा अंत होतो.

देवी टोंचण्याची कालमर्यादा:—मुलास तीन महिन्यांपासून सहा महिनेपर्यंत देवी टोंचून घ्याव्यात. सहा महिन्यांनंतर देवी टोंचल्या तर मुलास

दुखणें जड जातें. कारण त्यास खाजविण्याचें समजतें व शिवाय त्यांत जमिनीव-
रच्या जंतूंचाही संसर्ग झाल्यास त्रासदायक होतें; देवीस इतर जंतूंचा संसर्ग
अस्वच्छतेमुळें झाल्यास त्याची लस सर्व अंगावर पसरते व कोरड्या अगर ओल्या
खरजेसारखा पुरूळ उठतो व त्यालाच आपण लस चांगली नसेल म्हणूनच असें
झालें असावें असें दूषण देतो. अस्वच्छ व मळकीं वळें, जमिनीवरील होणारा केर
इत्यादि कारणें संसर्गदोषास कारणीभूत होतात.

देवी टोंचणें केव्हां लांबणीवर टाकावें.

- (१) मुलाची प्रकृती खरोखरच अतिशय अशक्त असेल तर
- (२) घरांत कांहीं स्पर्शजन्य रोग असल्यास
- (३) मुलास अतिसार किंवा इसब असल्यास अगर कोरड्या खरजेसारखा
अंगावर पुरूळ उठत असल्यास देवी टोंचणें लांबणीवर टाकणें बरें.

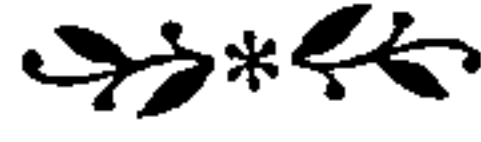
देवी टोंचल्यानंतर मुलास होणारीं लक्षणें.

देवी टोंचल्यानंतर पांचवे दिवशीं मुलास थोडासा ताप येतो व तो पुढेंही
३।४ दिवस टिकतो. मुलाचें अंग गरम लागतें व तें नेहमीं पिण्यासाठीं रडतें.

मूल किरकिर करतें, बेचैन होतें, व रात्रींही नीट झोंपत नाहीं. मुलास शौचास
कधीं पातळ होतें तर कधीं मलावरोधही होतो. मुलाचे दोन्ही दंड ८।९ व्या
दिवशीं लालसर व देवी भोंवतीं फुगलेले असे दिसतात. ही स्थिति हळू हळू कमी
होत जाते. पुढें त्या चांगल्या फुगल्या म्हणजे हळूहळू खपली धरते व नंतर मूल
पुन्हां सुधारतें.

मुलास कोणतेंही औषध देऊं नये. खपल्या आपोआप पडतीलच; त्या काढ-
ण्याचा प्रयत्न करूं नये. मुलाच्या पोलक्याच्या बाह्या सैल असाव्या. कारण त्या
घट्ट असल्यास त्या दंडावर घासतात व त्यामुळें देवीची लस फैलावते व पुन्हा
पुरळ वगैरे उठण्याचा संभव असतो. देवीचे व्रण वाटोळे व थोडे खोलवट असे
दिसणें म्हणजे देवी चांगल्या टोंचल्या गेल्या असें समजावें.

प्रकरण १४ वें.



दंतोद्भव.

सुदृढ मुलास दांत ७१८ महिन्यांनंतर येऊं लागतात, व विकारी मुलांस वर्षे दीड वर्षपर्यंतहि दांत निघत नाहीत. दांत निघण्यापूर्वी मुलाच्या हिरव्या सळसळतात, व त्यामुळे मूल पितांना अगर तोंडांत बोट घातल्यास तें हिरव्यानें चावा घेते. अशा वेळीं दांत लवकर निघण्याकरतां मऊ, स्वच्छ अशा लहान फल्याने-लच्या तुकड्यानें हिरव्यांवर रोज हळू हळू सकाळ सायंकाळ चोळावें. “ टिथिंग रिंगचा ” उपयोग कित्येक करतात.

मुलास दांत निघत असतांना आईनें त्याची कशी निगा राखावी ?

(१) मुलास दांत निघण्यापूर्वी थोडे दिवस पुष्कळ लाळ तोंडावाटे गळू लागते; केव्हां केव्हां ती तर इतकी गळते कीं मुलाचें पेहरण सतत ओलें झालें दिसतें. “ लाळें ” करून पेहरणावर घातल्यास तें छातीवर नेहमीं ओलें राहत नाहीं. लाळेनें छातीवर पेहरण ओलें झालें म्हणजे मुलास सर्दी होते व खोकला येतो.

(२) दांत निघत असतांना मुलाचें अंग तापतें म्हणून त्यास वाऱ्यांत नेऊं नये.

(३) सशक्त मुलास दांताचें दुखणें फारसें जाणवत नाहीं.

दांत निघतांना मुलास होणारे उपद्रव व त्यावर उपाय.

(१) मुलाचें तोंड येतें व लाळ फार गळते व नंतर ओल्या पेहरण्यानें त्यास खोकला येतो.

(२) मुलाचे आंगांत ताप असतो व केव्हां केव्हां आंगावर पुरळही उठतो.

(३) अतिसारः—हिरवी हगवण अथवा पाण्यासारखी पातळ हगवण मुलास होते. पुष्कळ वेळां शौचास मूल गेल्यामुळे अगदीं गळून जातें, त्याचा चेहरा फिकट होतो, मूल निस्तेज दिसतें व किरकीर करतें; मूल अंगावर पीत असल्यास

नियमित वेळीं पाजण्याच्या १।२ वेळां टाळाव्या. त्याबद्दल थोडेंसें पाणी पाजावें. वरदूध असल्यास दुधांत पाण्याचें मिश्रण जास्त वाढवावें. किंवा बारीं वॉटर किंवा अल्ब्यूमेन वॉटर वर मुलास ठेवावें. कारण मुलाचा कोठा दुधाच्या अपचना-मुळे दूषित झालेला असतो. प्रथम थोडेंसें एरंडेल तेल घ्यावें व नंतर दुधांतील पाण्याचें मिश्रण वाढवावें.

(४) आंकडी येणें:—यापासून मुलाचे जीवितास फार धोका असतो म्हणून लवकरच योग्य उपचार करावा. आंकडी निरनिराळ्या दुसऱ्या कारणांनींही येते. दांतांमुळे होणारे सर्व विकार दांत निघाल्यानंतर आपोआप बंद पडतात. परंतु योग्य वेळीं उपचार करणें बरें.

दांत येण्याचीं लक्षणें:—मुलाच्या हिरड्या लालसर सुजलेल्या असतात, तोंडास कोरड पडते, अंगांत ताप १००—१०४ असतो व मूल बेचैन होतें. झोपें-तून दचकून उठतें, किरकिर करतें, हिरवी हगवण सुरू होते, खोकला थोड थोडा येतो. क्वचित् प्रसंगीं आंकडी येते; केव्हां केव्हां वरील लक्षणाबरोबरच खोकला येतो, व एखादे वेळीं मुलाचें तोंड येतें. अतिसार व आंकडी, ह्या उप-द्रवाबद्दल विशेष काळजी घेणें व लवकर औषधोपचार करणें. मुलास दांतां-खेरीज इतर कारणांनीं ताप येतो व हिरडी सुजली व मोठी झालेली दिसली म्हणजे तो बहुतेक दांतापासून ताप असें समजावें. दांतांमुळे होणारे सर्व विकार दांत निघाल्यानंतर आपोआप बरे होतात; कित्येक मुलांस दांत जड जात नाहींत, तर कित्येक मुलांस आंकडीचा व हगवणीचा उपद्रव होतो. मुलांस दांतांमुळे होणाऱ्या जुलाबावर, तो न काढतां तसाच पडूं दिला तर त्यावर माशा बसतात व त्याच माशा उलट मुलांच्या दूध पाजण्याच्या भांड्यावर किंवा मुलांच्या खाऊवर बसल्यास वरील दोन उपद्रव विकोपास जातात.

दांत निघतांना सशक्त मुलास (ज्याचें संगोपन चांगलें केलें गेलें आहे) कोणताहि फारसा उपद्रव होत नाहीं. आपण नेहमीं ऐकतो कीं अमुक मुलास दांत निघाले असें कळलें. देखील नाहीं. एकूण बहुतेक विकारी व रोगी मुलासच वर दिलेलीं लक्षणें दिसून येतात.

प्रकरण १५ वें.



मुलाचें रडणें.

रडणें हें तान्ह्या मुलाचें गरज, उद्वेग, भावना व दुःख यांचें द्योतक आहे; परंतु मूलसुमारें ४-५ महिन्याचें होईपावेतो त्याच्या डोळ्यांत अश्रू येत नाहीत. कांहीं दुःसह अशा वेदना झाल्यासच डोळ्यास आसवें येतात. हीच मुलांची भाषा आहे व याशिवायहि इतर चिन्हांनीं तीं आपल्या भावना दर्शवितात. या (रडण्याच्या) भाषेनेंच मुलें आपल्या आईस आपलें आरोग्य व स्वास्थ्य दाखवितात. म्हणून प्रत्येक आईनें (मातृपदावर आरूढ होण्यापूर्वीच) मुलांची ही गुप्त भाषा शिकली पाहिजे. नाहीतर असें व्हावयाचें कीं मुलाचें पोट दुखत असतें परंतु मूल कान चोळतें म्हणून मुलाचा कान दुखत आहे असें जाणून कानांत तेल वगैरे घालण्याचा उपचार केला जातो. अशाच अर्थाचें दुसरें उदाहरण म्हटलें म्हणजे मूल अंगावर मधून मधून पितें व लगेच रडतें. इकडे मुलाचे पोटांत अपचनामुळें वात झालेला असतो व त्यामुळें तें रडतें. परंतु आई त्याच्या रडण्यास त्रासून जाऊन “ बाळ ! रडूं नकोस. एकदांचा पुन्हां पी ” असें त्यास रागानें म्हणून पुन्हां अंगावर घेते. आईचें दूध अतिशय गोड असल्यामुळें मुलास त्या गोडीची चव लागते. परंतु आंतड्यांतील वायूच्या चलनवलनामुळें जे त्याचे पोटांत वेग येतात, त्यानें मूल पिणें सोडून पोट ताठ करून रडूं लागतें. म्हणजे एकूण अपचनामुळें पाजण्याची वेळ टाळण्याऐवजीं मुलाचे पोटांत जास्त दूध घालणें होय. असे एक का अनेक प्रसंग त्या विचाऱ्या कोमल अर्भकावर येतात व ते आईच्या अज्ञानामुळें त्यासच सोसावे लागतात.

थोड्या प्रमाणांत रडणें हें तान्ह्या मुलास हितावहच असतें. कारण रडणें हा श्वासोच्छ्वासाचा फार चांगला व्यायाम आहे; यामुळें फुफ्फुसें सुदृढ बनतात व छाती मजबूत होते. परंतु वेदना अगर दुःख होणें, पुष्कळ कपडे अंगांत घातल्यानें उबवून जाणें, किंवा तापासारख्या विकारांत (पाण्याचा) शोष पडणें, इत्यादि अनेक कारणांमुळें जें रडणें होतें त्या मुलाच्या रडण्याकडे मात्र आईनें त्वरितच लक्ष दिलें पाहिजे. कोणीतरी आपणास घ्यावें म्हणून मुलें जीं रडतात त्या त्यांच्या रडण्यास फारसें समजण्यास कठीण पडत नाही, तें प्रत्येकास कळतें.

मुलाच्या रडण्याचे अनेक प्रकार

- १ भुके करतां रडणें.
- २ (A) पोटांतील विकारामुळें रडणें.
- ३ दंतविकारामुळें „
- ४ कान दुखण्यामुळें „
- २ (B) आंतड्यांतील वायूमुळें „
- ५ किरकिर करणें „
- ६ खोकल्याचें „
- ७ मोठ्या दुखण्यांतून उठलेल्या मुलाचें „
- ८ त्वचेवर कांहीं पुरुळ आल्याचें „
- ९ मूल एकसारखें न थांबतां „

हे प्रकार चांगल्या रीतीनें सम-
जून घावयास पाहिजे आहेत;
परंतु ज्या गोष्टी कानांनीं ऐकून
संवय होण्याच्या असतात त्या
कागदावर उमटविणें शक्य नाहीं.
एवढें सांगून जेवढें शक्य आहे
तितकें या सर्वांचें विवचेन खालीं
केलें आहे.

१ भुकेकरतां रडणें:—यांत मुलाच्या रडण्याचा आवाज घोगऱ्या आवाजा-
सारखा असून तो रागिटपणाचा किंवा संतापाचा असतो. सुरवातीस मूल कुस-
मुस करतें व केव्हां केव्हां आपल्या हाताचीं बोटें चोंखतें. मूल पिण्यास लवकर
न मिळाल्यामुळें हातपाय आपटीत रडतें. परंतु आईनें आंगावर घेऊन स्तनपान
दिल्यास त्याचें रडणें लगेच थांबतें व मूल पुढे हौसेनें हाताचीं बोटें चाळवीत
चाळवीत अंगावर पितें.

२ a पोटांतील अपचनामुळें रडणें:—मूल अंगावर पीत असतांना एक-
दम पिणें सोडून रडतें. याचें कारण असें कीं, मुलाचें पोट एकदम भरलेलें असतें
व त्यांतून तें रडतें म्हणून आईनें त्यास पाजल्यास, थोडा वेळ आईच्या त्या गरम
(Of bodily temperature) दुधानें त्यास बरें वाटतें; म्हणून थोडा वेळ तें
रडण्याचें थांबतें. परंतु अपचनामुळें होणाऱ्या अस्वस्थतेनें तें फिरून रडूं लागतें.
अशा वेळीं आईनें मुलास पाजण्याची वेळ झाली किंवा नाहीं हें प्रथम पहावें.
बहुतेक पाजण्याची वेळ होण्यापूर्वीच मुलास अंगावर घेतल्यास असा प्रकार दृष्टीस
पडतो.

२ b पोट दुखण्यामुळे रडणे:—आंतड्यांत वायूचा मार्ग आकुंचित झाल्यामुळे मूल मोठा आवाज काढून किंवा किंकाळी मारून आक्रोश करीत रडते. तें एक सारखें न रडतां थांबून थांबून रडते. पोट ताठ करून उसळी मारतें व मधून मधून गुढघे व पाय पोटाशीं धरून रडते. केव्हां केव्हां मुलाचे डोळ्यांत आंसवेहि येतात. अशा स्थितींत मुलाचें पोट बेंबीच्या खालीं डावे बाजूस हळूच दाबलें असतां मूल थोडेंसें रडण्याचें थांबतें; परंतु पोटांतील वात न सरल्यामुळे पुन्हां जोरानें रडूं लागतें.

उपचार:—अशा वेळीं मुलास चमचाभर गरम पाणी पाजावें, अगर डिल्-वॉटर (शोपाचें पाणी) किंवा ग्राईप वॉटर पाजावें. वरून पोटास ऑलीव्ह आईल किंवा एरंडेल तेल चोळावें व पोट शेकावें. तें एरंडाच्या पानास तेल लावून गरम करून पोट शेकावें; किंवा जवसाची भुकटी गरम करून त्या पोटलीनें पोट शेकावें (पोट चोळण्याचा व्यायाम पहा). असें केल्यानें मुलास त्वरित आराम पडतो. मुलास वात सरतो व वरें वाटतें; व नंतर मूल झोंपी जातें. मुलास, विशेषतः रात्रीतून वन्याच वेळां, आईनें अंगावर पाजल्यास बहुतेक हा प्रकार घडत असतो. रात्रीं मुलाचे कोळ्यांत पचन मंदमंद रीतीनें होत असतें व त्यांतून झोंपेंत पुन्हां दूध पोटांत गेल्यास, वात जास्त धरण्याचा संभव असतो. म्हणून अशा वेळीं म्हणजे रात्रीं दहानंतर सुमारे ४ तास मुलास अंगावर न घेतां तसेंच थोडेंसें थापटून निजवावें, व कदाचित् रडूं लागल्यास वरील उपचारांपैकीं कोणताहि उपचार विनधास्त करावा.

३ दांतविकारामुळे रडणे:—यांत मूल एकसारखें किरकिर करीत असतें. त्याच्या हिरव्या मोठ्या झालेल्या असतात, लाळ गळत असते; व त्यांतून शौचास पातळ होत असल्यास वारंवार शौचास जाण्यानें मूल गळून जातें, व बेचैन होतें.

४ कान दुखण्यामुळे रडणे:—मुलाचा कान कोरडा झाला असल्यास अगर थंडीनें ठणकत असल्यास मूल एकसारखें रडतें व किंकाळ्या मारतें. मूल या बाजूवरून त्या बाजूला सारखें डोकें हालवितें व ज्या बाजूचा त्याचा कान दुखत असेल त्या बाजूस डोक्याकडे हात वारंवार नेतें. मधून मधून कान चोळतें; कान ठणकतां ठणकतां फुटल्यावर तो वाहूं लागतो. नंतर मुलाचें रडणें बंद पडतें किंवा कमी होतें.

उपचारः—गोडे तेलांत थोडी अफू उगाळावी व त्यांत लसणाची पाकळी घालून तें तेल गरम करावें. फडक्यानें तें गाळावें व बाटलींत भरून ठेवावें. ह्या तेलाचे थेंब सकाळ सायंकाळ मुलाचे कानांत घालावे व त्यांत कापूस वसवावा. तसेंच एका लहान कापडाच्या पिशवींत थोडें मीठ गरम करून घालावें. पिशवीचें तोंड बंद करून त्या पिशवीनें हळुहळु मुलाच्या कानावरून शेकावें म्हणजे त्यास आराम लवकर वाटतो.

५ किरकिर करणेंः—मुलास पाजल्यावरही किंवा विछान्यावर टाकून त्याशीं खेळण्याचा प्रयत्न केला किंवा पाळण्यांत घातलें तरी तें निमूटपणें न राहतां एकसारखें किरकिर करीत रडतें.

उपचारः—मुलाचे अंगांत ऊबदार कपडे असल्यास त्यांपैकीं कांहीं कपडे काढून टाकावे; कारण पुष्कळ कपडे अंगांत घातल्यानें मुलाच्या नाजूक त्वचेस उष्मा वाटतो व त्यामुळे मूल बेचैन होऊन सारखें रडतें. मुलास खांद्यावर घेऊन बाहेर हवेंत न्यावें; किंवा एका बाजूवरून दुसऱ्या बाजूपर्यंत वळवून निजवावें; मंजुळ वार्धे (विशेषें म्हणून तंतुवार्धे) घरांत असल्यास तीं त्याचेजवळ वाजवावींत. कांहीं आजारीपणा तीव्र असल्यास त्या आजारावर उपचार करावा.

६ खोकल्याचें रडणेंः—थंडीनें सर्दी, पडसें मुलास झाल्यास श्वासोच्छ्वास नलिकेच्या शाखांत थोडासा दाह उत्पन्न होतो; व म्हणून साहजिक रीतीनें श्वासोच्छ्वाससि थोडासा प्रतिबंध होऊन तो जलद चालतो. पुढें त्याचें पर्यवसान ढांस व खोकला यांत होतें. कोरडी ढांस येण्यापूर्वीं मुलें थोडीं घाबरून रडतात व त्यांतून रडण्याचें कारण कीं त्यांना खोकल्याची भीति वाटते. परंतु रडल्यावर खोकल्याची ढांस हटकून येतेच. याचा आवाज कुईंगसारखा असतो व कफ छातींत दाटल्यास बुडबुड्यासारखा आवाज येतो.

७ मोठ्या दुखण्यांतून उठलेल्या मुलाचें रडणेंः—मुलाचें रडणें स्वच्छंदीपणाचें व नाशीपणाचें असतें. त्यास घेतलें, त्याच्याशीं खेळलें तरी तें तुसज्यासारखें करून रडतें; व रडताना त्याचे डोळ्यांत आसवें येतात व तें लगेच कण्हावयाचें लागतें व कोणाकडे दृष्टि न देतां बाजूवर वळतें.

८ अंगावर कांहीं पुरळ उठल्यास मुलाचें रडणेंः—अंगावर खरजे-सारखा पुरळ उठल्यानें त्यास कड सुटते व त्यामुळे अंग चोळतें व इकडे तिकडे कुशीवर वारंवार वळतें, व मूल रात्रा रडून उठतें. ढेंकूण, डास डसल्यास असाच प्रकार हातो.

उपचारः—मुलास एरंडेल तेल घावें व नंतर मुलाचे अंगास रात्रीं करंजेल तेल, चंदनी तेल, अगर खोबरेल तेलांत कापूर विरघळून तयार केलेलें तेल इ० कोणतेंही चोळावें; व सकाळीं न्हाऊं घालावें. भुश्याचें स्नान (Bran bath) मुलास दिलेला चांगला (प्रकरण ३ पहा). मुलाचें अंग कोरडें करून टॉयलेट (सुगंधी भुकी) पावडर लावावी किंवा ' हेजलिन ' स्नो लावावा. अंगास रुततील असे कपडे घालूं नये. पातळ मलमलचें पोलकें अगर झबलें घालावें. आईनेंहि एरंडेल तेल घ्यावें; व स्वतः तिनें गंधक गुलकंदांतून खावा; म्हणजे दुधांतून गंधकाचा अंश मुलास मिळेल. मुलाच्या अंगाची लस लागून आईसहि पुरळ उठतो.

९ मूल एकसारखें न थांबतां रडणेंः—या प्रकारांत मुलास कांहीं विशेष आजार असावा असें अनुमान करून चिकित्सकाकडून योग्य उपाय करवावे. केवळ घरगुती उपचारांवर विसंबूं नये.

प्रकरण १६ वें.



तान्ह्या मुलाचा व्यायाम.

तान्हें मूल आपला व्यायाम रडण्यानें व हातपाय उडविल्यानें घेत असतें. पूर्वी सांगितलेंच आहे कीं रडल्यानें मुलाचीं फुफ्फुसें व छातीवरील स्नायु दृढ व बळकट होऊन पोटांतील स्नायूंसही व्यायाम घडतो. पोटांतील स्नायूला चलन मिळाल्यामुळें मुलाच्या आंतड्यांवर चांगला परिणाम होतो. तो असा कीं, मुलाचे पोटांत वात धरत नाहीं, आंतड्यांतील चलनवलनामुळें मुलास शौचास साफ होतें. व अशा चलनवलनामुळें होणारा व्यायाम तान्ह्या मुलास दूध पचण्यास कारणीभूत होतो. व्यायाम चांगला मिळाला म्हणजे मुलास रात्रीं झोंपही चांगली येते. पुष्कळ मुलें रात्रीं रडतात व दिवसा निजतात, असें कित्येक वेळां पाहण्यांत येतें. अशा स्थितींत मुलास अफू देतात. यापेक्षां मुलास व्यायाम करण्याची संवय ठेवल्यानें मुलाचे प्रकृतींत कांहीं वाईट परिणाम न होतां उलट प्रकृति निरोगी बनते. मुलास व्यायाम कसा करवावा व त्याचें महत्त्व काय आहे हें कित्येक मातांस अवगतच नाहीं. यामुळें मातेस मुलाचे आरोग्याबद्दल औषधपाण्याकडे धांव घ्यावी लागते. त्यांना व्यायामासंबंधीं सांगितल्यास त्या

आपल्या जुन्या समजुतीनुसृत्याप्रमाणें वागण्यासही तयार होत नाहींत. “तान्ह्या मुलानें व्यायाम तो काय करावयाचा ?” अशा तऱ्हेनें बोलणें उडवून देतात. असो.

मुलाचा व्यायाम म्हणजे काय ?

मुलाच्या शरीराच्या प्रत्येक स्नायूस त्याच्या आनंदी वृत्तींत चांगलें चलन-वलन मिळणें हाच मुलाचा व्यायाम होय. रडण्यानें मिळणाऱ्या व्यायामापासून मात्र मुलास थोडें दुःख होत असतें. तसेंच मुलाच्या कोमल फुफ्फुसांत बाळंतिणीच्या कोंदट खोलींतील हवेपेक्षां शुद्ध व मोकळी हवा मिळणें, तसेंच सूर्यकिरणांमुळें मिळणारा उजेड अंधारांतील मिणमिण जळणाऱ्या लामणदिव्यापेक्षां मुलाच्या आरोग्यास फार हितावह असतो. स्वच्छ मोकळी हवा, उजेड हीं दोन तान्ह्या मुलास व्यायामाच्या अंगभूतच मिळावीं लागतात.

तान्ह्या मुलास व्यायाम कोणत्या रितीनें करवावाः—प्रथम व्यायाम करते वेळीं मुलाचे अंगांत शक्य तितकें करून हलके व ढिले कपडे असावेत; म्हणजे मुलाच्या चलनवलनास कोणत्याही रितीनें अडथळा येत नाहीं. मुलास चड्डी घातली असल्यास ती अगर लहानशी विजार घातली असल्यास तीही काढून टाकावी. मुलाचे कपडे लाळेमुळें अगर हगण्यामुतण्यानें ओले झाले म्हणजे लगेच काढून दुसरे घालावे; व कोरडे घालते वेळीं प्रथम सर्व अंग चोळून पहावें म्हणजे कोठें ओलसरपणा आहे किंवा नाहीं हें आढळून येईल. मुलास २४ तासांतून ३।४ वेळ तरी अशा रितीनें उघडें करते वेळीं आपल्या कोरड्या हातानें त्याचें सर्व शरीर चोळावें. म्हणजे मुलाच्या सर्व स्नायूस मर्दन केल्यासारखें होतें, व तें बांधेसूद असें वाढत जातें. कपडे बदलणें ते उघड्या जागेंत बदलूं नयेत, खोलींत बदलावे. एकाच वाजूवर मुलाला नेहमीं निजण्याची संवय ठेवूं नये. वरचेवर वाजू बदलीत जावी. नेहमीं पाळण्यांत निजवून ठेवण्यांत येगारीं मुलें किरकिरी होतात. त्याचें नियमित प्रमाणानें वजन वाढत नाहीं. मुलाच्या प्रत्येक स्नायूस चांगली चलनवलनशक्ति मिळाली पाहिजे म्हणून खालील प्रमाणें योजना करावीः—

(१) जमिनीसरशीं चटई अगर पोतें अंधरावें. त्यावर मऊ असें धोतर अगर गोधडी घालावी व त्यावर स्वच्छ असें एक कापड घालावें, व त्यावर

मुलास टाकावें. बहुतेक मुलांस आईनें पाजल्यानंतर ही क्रिया केल्यास मुलास दूध पचतें व तें नेहमीं आनंदी राहतें. शक्य असल्यास मुलास कठव्यासारखें चारी वाजूनीं करून त्यांत खेळूं द्यावें. पोटभर दूध पिणें झाल्यावर मुलाची प्रवृत्ति हातपाय उडविण्याकडे साहजिकच असते, व तें उजेडाकडे पहात पहात स्वच्छंद-वृत्तीनें व हौसेनें जोरांत हातपाय उडवीत असतें. हाच त्या कोमल अर्भकाचा व्यायाम होय.

(२) आईनें अगर घरांतील जाणत्या मनुष्यानें मुलास जवळ निजवून त्यास अशा तऱ्हेनें हातपाय उडविण्याची संवय केल्यास मुलाच्या आरोग्यास फार हितावह होतें. मूल पालथें पडून पुढें सरकण्यास लागलें म्हणजे तें त्यास घातलेल्या विछान्यावाहेर लवकरच जातें व अशा स्थितींत उघड्या जमिनीवर मूल गेल्यानें जमिनीतील गारवा तें उपडें झाल्यावर त्याचे पोटास लागतोच. त्यामुळें मुलास आंतड्यांचा विकार होण्याचा संभव असतो. कारण असें कीं थंड हवा अगर कोणत्याही वाजूचा थंडपणा मुलाच्या नाजूक आंतड्यांस सहन होत नाहीं. तसेंच जमिनीवरील मळ त्याच्या कोमल हाताला लागतो व तीं बोटें तशींच तोंडांत घातल्यास जंतुप्रवेश मुलाच्या तोंडांनें शरिरांत होऊं शकतो. कांहीं मुलें जमिनीवर पालथीं पडून जमीन चाटीत असल्याचें पहाण्यांत आलें आहे. बराच वेळ मुलांस जमिनीवर पालथें पडत राहूं दिल्यानें जमिनीवरील मळ मुलाचे पोटांत जाऊन म्हणा, अगर मुलाच्या आंतड्यांत बराच वेळ जमिनीतील गारपणा लागल्यानें म्हणा, आंतड्यांचा क्षोभ होतो व कांहीं कारण नसतांही मुलास शौचास पातळ होऊं लागतें. मुलास दांत येत असावे अशा समजुतीवर आई उपचार करण्यास प्रथम फारशी उत्सुक नसते. इकडे मुलाचें तोंड पाहिलें तर हिरड्या कठीणही झालेल्या नसतात व फुगलेल्या नसतात. अशा स्थितींत मुलाचे पोटास गरम फलाटणीचें फडकें गुंडाळून त्यास जमिनीवर पडूं न देण्याची खबरदारी घेतल्यास मुलाचें वारंवार पातळ परसाकडेस होणें विनऔषधानें बरें होतें. मूल पालथें पडून हात टाकून पुढें सरसावूं लागलें म्हणजे त्यास जमिनीवर जाऊं न देतां मऊ अशा हांतरीवर अगर गोधडीवर अगर झोन्यावर लोळू द्यावें. हात टाकून पुढें सरकवीत असतांना मुलापुढें कांहीं वस्तू ठेवावी, ती वस्तू घण्याकडे त्याचें लक्ष साहाजिकच लागतें. नंतर त्या वस्तूकडे तें सरकत सरकत जातें. तें जसजसें जवळ येईल तसतशी ती वस्तू लांब ठेवल्यास मूल पुढें पुढें सरकतें व नंतर थकलें कीं रडतें. असें १०।१५ मिनिटें केल्यास पुन्हां मुलास उताणें निजवावें व ती वस्तू

त्याचेवर धरावी, म्हणजे पुन्हां ती वस्तू धरण्याकरितां तें हात वर करतें. व मधून मधून हातपाय उडवीत खेळतें. अशा रीतीनें १०।१५ मिनिटें मधून मधून मुलास खेळूं दिल्यास त्याचें हातापायाचें व किंबहुना सर्व शरिराचे स्नायूंस व्यायाम मिळून मूल निरोगी वनतें.

(३) मूल सुमारे दोन महिन्यांचें झाल्यानंतर ऑलीव्ह ऑईल नांवाचें तेल बाजारांत मिळतें तें मुलाच्या हातांपायांस व सर्व अंगास चोळावें, व स्नायूंस हळू हळू चोळावें, म्हणजे स्नायू बळकट होतात. तसेंच ज्या मुलास नियमित वेळीं अगर रोज शौचास होत नाही अशा मुलास ऑलीव्ह ऑईल अगर एरंडेल पोटास रोज चोळल्यानेंही शौचास साफ होतें. पोट चोळतांना आईनें मुलास मांडीवर ध्यावें अगर मूल रडकें नसल्यास विछान्यावर निजवावें. आईनें आपल्या हातांतील आंगठी वगैरे काढून टाकावी. नंतर तेल आपले उजवे हातास प्रथम लावून नंतर तें हळूच मुलाचे पोटास लावावें. मुलाचे पोटावर हात ठेवतांना तो तळहात सरळ ठेवावा. बोटें मुलास टोंचतील असा तळहात ठेवूं नये. प्रथम मुलाच्या बेंबीच्या खालीं उजव्या कोंपऱ्यावर हात ठेवावा व तो तसाच बेंबीच्या वर उजव्या बाजूस आणून नंतर बेंबीच्या वर आडवा आणावा; व पुन्हां बेंबीच्या खालीं उतरून ओटीपोटास बेंबीच्या डाव्या बाजूस उतरता न्यावा. फिरून पुन्हा ओटीपोटांतील उजवे बाजूस सुरवात करावी. अशा तऱ्हेनें मुलाचें पोट ५।१० मिनिटें चोळल्यावर आंतड्यांतील वायूस चलन मिळतें व त्यामुळे मुलास वात सरून शौचास होतें. मुलांचें पोट फुगलें असल्यास चोळल्यानंतर मुलाचें पोट कोरड्या अळशीच्या भुकटीनें शेकावें.

(४) तान्ह्या मुलास वरीलप्रमाणें शिवाय मोकळ्या हवेंत दिवसांतून कांहीं वेळ नेणें प्रकृतिदृष्ट्या फारच अवश्य आहे. आपणांत चाल आहे कीं वाळंतिणीस १। महिना झाला कीं तिनें आपल्या मुलासह देवदर्शनास जाऊन यावें. हीच रूढी आपण प्रमाण म्हणून मानिली तर तान्ह्या मुलास १। महिन्यानंतर मोकळ्या हवेंत नेणें म्हणजे अगदीं गुन्हा होतो असें म्हणतां येणार नाही. मुलास मोकळ्या हवेंत नेणें म्हणजे त्यास वाहेरील हवेचा संपर्क होणार हें तर ठरलेलेंच व त्यांतून सूर्यकिरणांच्या उष्णतेचा परिणामही त्या कोमल अर्भकावर होणेंही साहजिकच आहे. वाहेर नेतांना मुलास नीट व्यवस्थेनें म्हणजे तोंडाशिवाय त्याचें कोणतेंही अंग उघडें न राहिल अशा रीतीनें न्यावें. डोक्यास कानटोपी, अंगांत झबलें व पायांत चड्डी किंवा पांघरूण अशा रीतीनें व वरून पुन्हां गुंडाळून घेण्याकरित

एखादा टॉवेल किंवा गरम कपडा असा असावा. उन्हाळ्यांत प्रथमच मुलास न्यावयाचें असेल तर तें भर उन्हाळ्यांत न नेतां सकाळीं अगर सायंकाळीं सुमारे १५ ते २० मिनिटें फक्त न्यावें. नंतर हळू हळू जसजसें मूल वाढत जाईल त्या मानानें त्यास दिवसांतून २ ते ३ तासपर्यंत मोकळ्या हवेंत न्यावें. हिंवाळ्यांतही मुलास बाहेर नेणें तें त्यास नीट ऊबदार पांघरूण घालून नेलेलें बरें. नाही तर थंडी विशेष जोराची असल्यास प्रकृतीस अपाय होण्याचा संभव असतो. पाय देखील ऊबदार ठेविले पाहिजेत. जात्याच मुलास उजेड हवा असतो व त्यांतून त्यास मोकळी हवा जास्त मिळत गेली म्हणजे त्याचे अंगाची वाढ चांगली होते. त्याचीं फुफ्फुसें दृढ होतात. शरीर निकोप बनतें. अतिशय सोसाट्याचा किंवा गार वारा असल्यास किंवा पाऊस पडत असल्यास अगर ढग वगैरे येऊन पाऊस पडण्याचा संभव असल्यास मुलाला बाहेर फिरावयास नेऊं नये. घरांतच ओटीवर अगर दुसऱ्या एकाद्या मोकळ्या हवेशीर दालनांत त्यास फिरवावें. मुलास मोकळी हवा रोज देत गेल्यानें किती चांगला परिणाम होतो, ह्याचें प्रत्यक्ष उदाहरण पहावयाचें असेल तर तें हें कीं ज्या मुलास अस्थिवक्रता (रिकेट्स) हा रोग झाला आहे, त्या मुलास रोज सकाळ सायंकाळ बाहेर नेल्यास सुमारे महिन्याचे आंत त्याचें वजन वाढून त्याची प्रकृति सुधारावयास लागते, असें अनुभवानें सांगणें भाग आहे. प्रत्येकास मुलास गाडींत फिरावयास नेणें शक्य नाही. म्हणून कांहीं लोक अगर माता आपल्या खांद्यावर मुलास फिरावयास नेतात, व फिरणें झालें म्हणजे घरीं परत आणतात. “ आम्ही असें रोज फिरावयास नेतो मग आमचें मूल कां सुधारत नाही ? ” असा प्रश्न कित्येक मातापितरें करितात. त्यांचें समाधान करावयाचें म्हणजे तें असें कीं, मुलास कडेवर हातावर घेऊन तुम्ही मोकळ्या हवेंत फिरतां हें खरें, परंतु त्याला तुम्ही बाहेर गेल्यावरही जर मोकळें हिंडूं देत नाहीं (मूल चालूं लागलें असल्यास) तर तुमच्या बाहेर नेण्याचा त्यास काय उपयोग ? त्याचे पाय तुमचे हातांत जखडून गेल्यावर त्यास मोकळ्या हवेचा व्यायाम अर्धवट रीतीनें घडतो. कारण बाहेरील हवेचा परिणाम चालण्यानें अगर मूल इकडे तिकडे बागडल्यानें शरिरावर जास्त होतो. तो नुसता हाताखांद्यावर जखडल्यानें होत नाही. उलट त्यास (limitation of movement) चलनवलनशक्ति मर्यादित होते व तें नुसतें बाहेरील देखावा पहात असतें. अशा रीतीनें न बागतां बाहेर गेल्यावर झाडाच्या सावलीखालीं मुलास हळूच उतरून जेथें जागा कोरडी असेल (दल-

दलीची अगर ओलसर नसेल) जवळपास डांस मच्छरांचा त्रास नसेल अशा ठिकाणीं मुलास उतरावें. पाहिजे तर लहानशा चटईवर खेळवावें. त्याचे हातांत चेंडू देऊन तो इकडे तिकडे उडवावा. अशा रीतीनें मुलास रमविल्यास तें कां बरें सुदृढ होणार नाहीं ? पाश्चात्य लोकांत मुलाची जोपासना खरोखर फार उत्तम रीतीनें करितात. एक तर त्यांना तशा सोई असतात व ऐपत असते, असें जरी म्हटलें, तरी आपल्याकडील उच्चवर्गातील कुटुंबांत ऐपत असूनही अशा प्रकारचें उत्तम बालसंगोपन केलें जात नाहीं हें पाहून त्यांच्या अज्ञानाची किंवा निरुत्सुकतेची कोंव केल्याखेरीज रहावत नाहीं. मुलास उत्तम तऱ्हेचे पोषाक घालावयाचे, परंतु त्यास नुसतें चित्रासारखें ठेवावयाचें. मग त्यांस रोग होतील यांत नवल तें कोणतें ? असो.

मुलास व्यायामापासून फायदेः—मुलास घरांतील व बाहेरील व्यायामाची नित्य संवय ठेवल्यास त्याचा खालील प्रमाणें प्रकृतीवर फायदा होतो.

(१) बाहेरील हवेंत जोराचा श्वासोच्छ्वास मूल इकडे तिकडे खेळल्यानें होतो, व त्यामुळें मुलाची छाती भरते व सुदृढ होते.

(२) मुलाचे स्नायूस, हातपाय उडविल्यानें किंवा इकडे तिकडे हिंडल्यानें पिळदारपणा येऊन शरीर लुलें न रहातां बांधेसूद बनतें.

(३) व्यायामामुळें पचनक्रिया चांगली होते व त्यामुळें मुलास वेळेवर भूक लागून अपचनाचाही विकार न होतां प्रकृती अगदीं निरोगी होते व मूल वाढीस लागतें.

(४) मुलास बाहेर नित्य फिरावयास नेल्यानें त्यास पुढें थंडीवाऱ्यापासून फारशी भीति रहात नाहीं.

(५) एका वाजूवर निजण्याची संवय मुलास बाहेर हिंडविल्यानें दूर होते.

(६) तसेंच मुलास कुबड निघणें, त्याची छाती कब्रुतराच्या छातीसारखी अरुंद व चिंचोळी दिसणें हीं सर्व व्यायाम नियमितपणें मुलास दिल्यानें विन औषधानें नाहींशीं होतात.

(७) व्यायामामुळें मुलाचे तोंडावर तजेला दिसतो. तो उत्साही व आनंदी होतो व त्यामुळें त्याचा स्वभाव किरकिरा व तिरसट होत नाहीं. तें वाटेल त्याच्या-जवळ जातें व त्यांतच आनंद मानतें.

तान्हा मुलांस उचलणें.

यासंबंधीं जरूर कांहीं लिहावयाचें कारण इतकेंच कीं पुष्कळशा मातांस वरींच मुलें झालीं असलीं तरीही मुलास नीट रितीनें उचलतां येत नाहीं. त्या आपल्या इच्छेप्रमाणें मुलास विछान्यावरून उचलतात, व तसेंच मांडीवर अगर पुन्हां विछान्यांत निजवितात. मुलास हातावर घेऊन त्यासच झेलून त्याचे मुके घेतात. अशानें मूल भितें व असें नित्य करीत राहिल्यानें त्यांस आंकडी येण्याचा संभव असतो. कित्येकतर मुलाचे हात धरून त्यास लोंबकळत उचलतात व झोके घेतात. कित्येक त्यास उलटा करून पाय धरून डोकें खालीं करून झोके देतात. कारण काय, तर बघा ! आमचें मूल कसें सुदृढ आहे; परंतु यानें काय अपाय होतो हें त्यांस अवगत नसतें. मूल हें फुलासारखें ठेवावयास पाहिजे असें नुसतें तोंडानें म्हणतात. परंतु समजा गुलाबाचें फूल आपण चांगल्या तऱ्हेनें हातांत नीट धरलें नाहीं, त्यास उलटें सुलटें करून धरलें तर तें कोमल फूल लगेच कोमेजून जातें व त्याच्या पाकळ्या खालीं निसटून पडतात. तसेंच तान्हा मुलाचें आहे. त्यांस नीट न उचलल्यानें तें रडतें व कोमेजतें.

मुलास उचलण्याची रीतः—मुलाचे शरिरास उचलण्यापासून कोणत्याही रीतीचा त्रास न होतां सहज रितीनें उचलावें; म्हणजे उचलतांना मूल रडत नाहीं व शिवाय त्याचे कोणतेही अवयवास इजा होण्याचा संभव नसतो. प्रथम उजवा हात मुलाचे पायाखालील गोघडीवर अगर अंथरुणावर घालून नंतर डावा हात पाठीखालीं घालून खालून वर सरकवीत सरकवीत डोक्याच्या खालीं न्यावा. डोकें नीट डाव्या हातांत धरून नंतर मुलास दोन्ही हातांनीं पोटाशीं धरून उचलावें. मुलास एकदम उचलल्यास तें बिचकतें.

मूल मोठें झालें तरी त्यास एका अगर दोन्ही हातांनीं उचलून धरूं नये किंवा ओढूंही नये. असें केल्यानें मुलाचे खवाटे दुखावतात. मुलास अशा (Rough handling) वाईट रितीनें उचलणाऱ्या आपल्या जवळच्या नातेवाईकाचे हातांत देखील कधीं देऊं नये. ते लडिवाळपणें मुलास घ्यावयास जातात पण त्याचा अनिष्ट परिणाम मुलाचे शरिरावर होतात याचें त्यांना ज्ञान नसतें. मुलास उलटें करून पहाण्यानेंच त्याचें प्रकृतिमान उत्तम आहे असें जे कित्येक ठरवितात ते चूक करतात असें माझे स्पष्ट मत आहे.

प्रकरण १७ वें.

—:०:—

लहान मुलांचीं खेळणीं.

लहान मुलांस थोडेंसैं समजूं लागल्यावर त्यांचे हातांत खेळणीं देऊन, त्यांस त्यांच्याशीं खेळण्याची संवय करतात. परंतु तान्ह्या मुलाचा जात्या स्वभाव असा असतो कीं, त्याचे हातांत अगर हातासरशीं कोणतीही वस्तु दिसली तरी ती तें लगेच चटकन तोंडांत घालतें. अशा लहान मुलाच्या स्वभावानुरूप त्यास खेळणीं देण्याचें प्रत्येक मातापितराचें कर्तव्य आहे. म्हणून प्रथम मुलांस खेळणीं जीं घ्याव-याची त्याची निवड चांगली केली पाहिजे.

कशा प्रकारचीं खेळणीं मुलास देऊं नये ?

(१) जीं खेळणीं इतकीं लहान असतील कीं त्यांपैकीं एकादें जर मुलानें तोंडांत घातलें तर तें सहज गिळून टाकील. (उदाहरणार्थ, लहान गोटी)

(२) टीनच्या पत्र्याचीं रंगविलेलीं खेळणीं. यांपासून मुलाचे ओंठास त्रास होण्याचा संभव असतो; तो असा कीं खेळण्यास पत्र्याच्या कडा असतात व टोंकेंही असतात; व या कडा व हीं टोंकें मूल तीं तोंडांत घालतांना, ओंठास बोंचतात व त्यामुळें रक्ताळतात. उदाहरणार्थ टीनचा खुळखुळा.

(३) लांकडी रंगीत खेळण्यांपैकीं हिरव्या रंगाचीं खेळणीं कधींही मुलांस देऊं नये. कारण हिरवा रंग हा सोमलाचा करीत असतात, व हें भयंकर विषारी असतें.

(४) त्यांतून मातीचीं चित्रें भाजून काढून नंतर कच्च्या रंगानें सुशोभित केलेलीं असतात. तीं तान्ह्या मुलाच्या हातासरशीं कधींही ठेवूं नयेत, व हातांतही देऊं नयेत. कारण तो कच्चा रंग मुलाचे पोटांत जाऊन त्याचा वाईट परिणाम होण्याचा संभव असतो. उदाहरणार्थ बाहुल्या, बैल, वगैरे.

(५) रबराचीं खेळणीं मुलांस देणें वरें परंतु त्यांसही एक प्रकारचा वास येत असतो. कांहीं मुलें त्या वासानें ओकतातही. कोणत्या प्रकारचीं खेळणीं घ्यावीत ? हा प्रश्न साहजिकच उद्भवतो. मऊ व नेहमीं धुऊन स्वच्छ करतां येतील अशीं हिरवा रंग न दिलेलीं खेळणीं वर्षांच्या आंतील मुलांस देणें श्रेयस्कर आहे. मुलास

खेळणीं देतांना त्यास कधींही जमिनीवर बसवूं नये; कारण एकतर जमिनीचा ओलावा व सर्दी मुलास वाधते व दुसरें असें कीं, मूल खेळणीं हातांत घेऊन प्रथम तोंडांत घालतें व पुढें तें चोखतां चोखतां जमिनीवर पाडतें. तें लाळेमुळें ओलसर झालेलें खेळणें जमिनीवर पडलें म्हणजे त्यावर जमिनीवरचा मळ लागतो, व पुन्हां तेंच खेळणें मूल तोंडांत घालतें. यामुळें मुलाचे आंतव्यांत विकार होण्याचा संभव असतो. कारण जमिनीवरील मळांत फार सूक्ष्म जंतू वास करीत असतात व ते तान्ह्या मुलाच्या शरिरांत गेले म्हणजे क्वचित् प्रसंगीं विकारी बनतात. म्हणून खेळणीं देणें तीं जमिनीवर न टाकतां मुलांस हांथरीवर अगर बिछान्यावर द्यावीं व खेळणें संपल्यावर पुसून एकाद्या टोपलींत अगर पेटींत भरावीं.

पांढरे रंगाचीं लांकडी खेळणीं, अगर लांकडी विटांची (Brick) पेटी वगैरे खेळणीं चांगलीं.

तान्हें मूल नादलुब्ध फार असतें. म्हणूनच कीं काय मूल रडावयास लागलें म्हणजे आई अगर त्याची बहीण त्यास मांडीवर घेऊन अगर पाळण्यांत निजवून मंजुळ व सुस्वर अशीं गाणीं म्हणत असते, हें आपण रोज आपल्या घरीं पहातो. मंजुळसा लहान वाजा, बिगूल, लोहररंग, इत्यादि खेळण्यांतील वाद्यें तान्ह्या मुलां-पुढें वाजविलीं म्हणजे तीं चांगलीं खेळतात व उल्हासानें ऐकतात. लहान मुलां-जवळ तंतुवाद्यांपैकीं कोणतेंही एखादें वाद्य वाजविल्यास तीं निमूटपणें रडत असलीं तरी स्तब्ध होतात, व या तंतुवाद्याच्या कोमल सुरानें गुंगून लवकरच झोंपी जातात असें कित्येक वेळां पाहण्यांत आलें आहे. दिवसांतून एक वेळ विशेषतः रात्रीच्या जेवणानंतर किंवा मूल निजण्यापूर्वीं त्यास मांडीवर घेऊन जवळ एखादें तंतुवाद्य वाजविल्यास मुलास लवकर झोंप लागते व तें किरकिरें बनत नाही. आवाजामुळें लहान मुलाचा मेंदू विकास पावतो. चांगलीं वाद्यें ज्यांना मिळणें शक्य नसतें ते ताम्हण व पळी वाजवून मूल रडत असलें तरी त्यास स्तब्ध करतात, व त्यासही तें वाजविण्याच्या नादीं लावतात. एकूण लहान मुलास मंजुळ आवाज फार आवडतो.

आई सुस्वर गाणीं गाऊन मुलास मांडीवर थापटीत असतांना तें लवकरच निजतें असाही अनुभव घरोघरीं आहेच. तसेंच मूल खेळत असतांना आपापल्या परिस्थित्यनुरूप त्याचे जवळ बसून एखादें वाद्य वाजविल्यास तें मूल हातपाय उडवीत खेळतें व स्वतःशींच आनंदानें खेळतें व हंसतें.

प्रकरण १८ वें.



लहान मुलांचा खाऊ

तान्हें मूल निदान वसूं लागेपर्यंत त्यास खाऊ देण्याचा प्रघात नाही. तेंही असें घडतें कीं मूल वसूं लागलें म्हणजे त्यास आई किंवा बाप लडिवाळपणानें जेवतांना आपल्याजवळ बसवितात. आईबाप कांहीं खात आहेत असें मुलाच्या दृष्टीस पडल्यानंतर तें लगेच ताटांत हात घालण्यासही चुकत नाही. त्यांतून एखादें मूल रडकें असलें म्हणजे त्याचे हातांत कांहीं खेळणीं अगर खाऊचा पदार्थ देऊन त्यास ते चघळवीत आपल्या शेजारीं घेऊन बसतात. इकडे त्याचा खाऊ जमिनीवर पडत असतो व त्यास मळ चिकटत असतो व फिरून तोच खाऊ. मूल तोंडांत घालतें व चघळीत असतें. अशा स्थितींत आईबाप त्याकडे दुर्लक्ष करितात. इतकेंच नव्हे तर उलट, आमचा “मुलगा खाऊ दिला म्हणजे कसा गुपचूप राहातो ” असें म्हणून मुलाचें कौतुक करितात. जमिनीवरील मळ खाऊ-बरोबर मुलाचे तोंडांत जाऊन मुलास कांहीं विकार होईल याचें त्यांना भानही नसतें. तसेंच मुलास अपायकारक खाऊ दिल्यानें त्याचे नाजूक अवयवास त्रास होतो, व त्यामुळें पचन बिघडतें.

१ खारीकः—आठ, दहा, महिन्यांचे पुढें मुलाचे हातांत कांहीं देण्यास योग्य असेल तर खारीक होय. ती फारशी चघळली जात नाही व फार गोडही नसते.

२ खजूरः—कांहीं मुलांस खजुराची बी चघळण्यास देतात. खजुराचें वरचें सालपट मूल चावून चावून खेळतें, व पुढें एखादें पातळ सालपट त्याचे टाळूस चिकटलें म्हणजे तें मूल ओकाच्या देतें व त्याचा जीव घाबरतो म्हणून खजूर दांत न आलेल्या मुलास देणें श्रेयस्कर नाही. मुलास दांत आल्यावर खजुराचा उपयोग केल्यास फार हितावह असतो. त्यांतून पेटीचा काळा खजूर अगदीं मऊ व गोड असतो. अशा खजुराच्या बिया (आंतील बी नव्हे) मुलास रोज १-२ या प्रमाणानें दिल्यास त्याचा उपयोग मुलाचे शरिरावर फार चांगला होतो. खजूर थोडासा सारक आहे व पुष्टिकर आहे. मुलास अलीकडे चहाची संवय लावणारीं मातापितरें सुशिक्षित वर्गांत विशेष सांपडतात; व तीं सकाळीं उठल्या-

चरोवरः चहा पितेवेळीं लडिवाळपणानें मुलासही त्याची चव देतात. पुढें पुढें चहाची मोडी मुलांस लागली म्हणजे तीं दूधही घेईनाशीं होतात व चहाकरितां दूध गुरून बसतात व रडतात. अशा मुलांची चहाची संवय तोडावयाची अस-

ल्यासा मी खालील सुवाय करीत असतोः—

“दूध घेईतें ताणकून कोमट करावें व तें तुपाळ्या वाडींमधीं जास्त नसोवें. त्यांत (पेटोच) काळा खजूर असतो तो चांगला दुसकून कोळाचा व त्यावर झांकण घालून तें १०१५. मिनिटें बाजूस ठेवले म्हणजे नंतर दुवास चहासारखा रंग येतो. हें दूध वारीक वखानें गाळावें व त्यांतोळ चमचा चमचा मुलास चहा म्हणून पाजावें. मूल तें आनंदानें पितें. यापासून चांगला फायदा म्हणजे मुलास चहापासून जो मलावरोध होतो तो नाहीसा होऊन शौचास साफ होतें.

तसेंच खजूरही पुष्टिकारक असल्यामुळें त्याचें सत्व दुधांत उतरल्यामुळें त्याचा रक्तावर चांगला परिणाम होतो व मुलाचे तोंडावर तजेला येतो व तें उत्साही दिसतें. फार उशिरा म्हणजे दोन तीन वर्षांचीं मुलें होईपावेतो चालत नाहीत अशा कित्येक मुलांस मी नुसतें खजूर कोळून तयार केलेलें दूध नियमित रितीनें व थोड्या वाढत्या प्रमाणावर देऊन थोडक्याच काळांत म्हणजे महिन्या दीड महिन्यांतच चालावयास लाविलें आहे. इतका उपयोगी हा खाऊ आहे.

३ रेवड्या, चिकी, सावण्या, वत्तासे, खडीसाखरः—अशा प्रकारचा खाऊ मुलांस दिल्यानें त्यांचें पोटांत कृमींचा आजार उत्पन्न होतो, व त्यांत अतिशय साखर असल्यामुळें खोकलाही मुलास वारंवार येतो. मुलाचें तोंड चिकट होतें, शिवाय हलवायाच्या दुकानावर अशा प्रकारच्या मेवा मिठाईवर धूळ व माशा वसलेल्या असतात, म्हणून असा खाऊ मुलास दिल्यानें त्यांची प्रकृती बिघडेल यांत शंका नाही.

४ डाळ्या, फुटाणे, मुरमुरेः—अशा प्रकारचा खाऊ दांत आलेल्या मुला-पुढें नेहमीं टाकतात. मुलास दांत पुरेसे न आल्यामुळें डाळ्या, फुटाण्याचें चर्वण नीट होत नाही म्हणून ते मुलानें गिळल्यावर जसेच्या तसे मळांतून बाहेर पडतात. अशा तऱ्हेनें मुलाचे आंतड्यांवर व पचनेन्द्रियावर अनिष्ट परिणाम होऊन तीं सर्व विकारी बनतात, व केव्हां केव्हां त्यानेंच मुलास शौचास होऊं लागतें. मुरमुरेही मुलें जसेच्या तसेच गिळतात, व तीं पुढें आंतड्यांत चिकटून बसल्यामुळें मुलास आंव व हगवणीचा उपद्रव होतो म्हणून हे खाऊ देऊं नयेत.

५ साळीच्या लाह्याः—ह्या मुलापुढें खाऊ म्हणून टाकण्यास योग्य आहेत. ह्या लाह्या मुलापुढें टाकतांना त्या जमिनीवर टाकूं नये. मुलापुढें निवडून टाकाव्या नाहीतर एखादें भाताचें टरफल राहिल्यास मुलाचे घशास टोंचेल म्हणून विशेष खबरदारी घ्यावी. लाह्या देणें त्या प्रमाणशीर घाव्या फार देऊं नये. त्यांपासून मुलास फारसा रोग होत नाही.

६ काळ्या मनुकाः—बीं काढून मनुका मुलापुढें टाकल्यास हा फार उत्तम खाऊ आहे. यानें मुलाचे तोंडास रुची येते व शौचास साफ होतें.

७ जरदाळूः—हेंही फळ मुलास देणें चांगलें आहे. तें आंबट गोड असतें. परंतु हें मुलास देतांना तें सर्व खाण्यावर त्यांतील बीं मुलाचे पोटांत न जाईल अशी खबरदारी घ्यावी. नुकतेंच पहाण्यांत आलें कीं एक मूल जरदाळू नेहमीं खात असे. जरदाळूचें वरचें सालपट खाणें झाल्यावर मुलानें आंतील बींही गिळून टाकिली. बीं गिळली हें कोणाच्याही लक्षांत आलें नाहीं. पुढें दोन दिवसांनीं तें मूल शौचास होतांना कुंथून रडूं लागलें. पाहातात तों शौचाचे जागेंत ती बीं तिच्या त्या तीक्ष्ण कंगोऱ्यासह गुदद्वारांत अडकून बसलेली आढळली. घरांतील मंडळीनीं बीं काढण्याचा पुष्कळ प्रयत्न केला, परंतु ती जागा फार हुळहुळी झाल्यामुळें ती निघेना, नंतर तें मूल माझे पाहण्यांत आलें. त्यास तेल वगैरे लावून मी युक्तीनें बाहेर काढली. बीं इतकी घट्ट बसली कीं ती निघाल्यावर रक्त निघूं लागलें. पुढें मुलास औषधोपचारानें बरें वाटलें. म्हणून जरदाळू देतांना सांभाळावें.

८ फळेंः—तान्ह्या मुलापासून मूल सुमारें २।३ वर्षांचें होईपावेतो व पुढेंही मुलास फळें देणें हितावह आहे. फळांत (Vitamines) नांवाचीं उत्तेजक द्रव्यें असतात व त्यामुळें त्यांचा रस मुलाचे शरिरांत गेल्यास तो पाचक व पौष्टिक अशा गुणांचा होतो. तान्ह्या मुलास वरदुधावर ठेवणें झाल्यास फळांचा रस अवश्य द्यावा, हें मागें सांगितलें आहेच. म्हणून संत्रां, मोसंबी यांचा रस काढून तो मुलास चमचा चमचा प्रमाणानें द्यावा. दांत आलेल्या मुलांस फळांचा गोर काढून खाण्यास द्यावा. नुसतीं फळें त्यांचेपुढें ठेवू नयेत. डाळिंबाचे दाणे मुलाच्या तोंडांत पिळून बीं फेकून द्यावें. असें केल्यानें तें मुलास फार मानवतें. फळें देतांना तीं गोड व रुचकर आहेत कीं नाहीं याची चव प्रथम आपण घ्यावी, व नंतर मुलास द्यावें. तसेंच सुमारें वर्षा. दीडवर्षांचे मुलास भाजलेला किंवा उकडलेला कांदा किंवा बटाटा दिल्यास

बरोबरः चहा पितेवेळीं लडिवाळपणानें मुलासही त्याची चव देतात. पुढें पुढें चहाची गोडी मुलांस लागली म्हणजे तीं दूधही घेईनाशीं होतात व चहाकरितां हट्ट धरून बसतात व रडतात. अशा मुलांची चहाची संवय तोडावयाची असल्यास मी खालील उपाय करीत असतोः—

“दूध थोडेंसें तापवून कोमट करावें व तें तुपाच्या वाटीपेक्षां जास्त नसावें. त्यांत (पेटीचा) काळा खजूर असतो तो चांगला कुसकरून कोळावा व त्यावर झांकण घालून तें १०।१५ मिनिटें वाजूस ठेवलें म्हणजे नंतर दुधास चहासारखा रंग येतो. हें दूध बारीक वखानें गाळावें व त्यांतील चमचा चमचा मुलास चहा म्हणून पाजावें. मूल तें आनंदानें पितें. यापासून चांगला फायदा म्हणजे मुलास चहापासून जो मलावरोध होतो तो नाहीसा होऊन शौचास साफ होतें.

तसेंच खजूरही पुष्टिकारक असल्यामुळें त्याचें सत्व दुधांत उतरल्यामुळें त्याचा रक्तावर चांगला परिणाम होतो व मुलाचे तोंडावर तजेला येतो व तें उत्साही दिसतें. फार उशिरा म्हणजे दोन तीन वर्षांचीं मुलें होईपावेतो चालत नाहीत अशा कित्येक मुलांस मी नुसतें खजूर कोळून तयार केलेलें दूध नियमित रितीनें व थोड्या वाढत्या प्रमाणावर देऊन थोडक्याच काळांत म्हणजे महिन्या दीड महिन्यांतच चालावयास लाविलें आहे. इतका उपयोगी हा खाऊ आहे.

३ रेवड्या, चिकी, सावण्या, वत्तासे, खडीसाखरः—अशा प्रकारचा खाऊ मुलांस दिल्यानें त्यांचें पोटांत कृमींचा आजार उत्पन्न होतो, व त्यांत अतिशय साखर असल्यामुळें खोकलाही मुलास वारंवार येतो. मुलाचें तोंड चिकट होतें, शिवाय हलवायाच्या दुकानावर अशा प्रकारच्या मेवा मिठाईवर धूळ व माशा वसलेल्या असतात, म्हणून असा खाऊ मुलास दिल्यानें त्यांची प्रकृती बिघडेल यांत शंका नाही.

४ डाळ्या, फुटाणे, मुरमुरेः—अशा प्रकारचा खाऊ दांत आलेल्या मुला-पुढें नेहमीं टाकतात. मुलास दांत पुरेसे न आल्यामुळें डाळ्या, फुटाण्याचें चर्वण नीट होत नाही म्हणून ते मुलानें गिळल्यावर जसेच्या तसे मळांतून बाहेर पडतात. अशा तऱ्हेनें मुलाचे आंतड्यांवर व पचनेन्द्रियावर अनिष्ट परिणाम होऊन तीं सर्व विकारी बनतात, व केव्हां केव्हां त्यानेंच मुलास शौचास होऊं लागतें. मुरमुरेही मुलें जसेच्या तसेच गिळतात, व तीं पुढें आंतड्यांत चिकटून वसल्यामुळें मुलास आंव व हगवणीचा उपद्रव होतो म्हणून हे खाऊ देऊं नयेत.

५ साळीच्या लाह्या:—ह्या मुलापुढें खाऊ म्हणून टाकण्यास योग्य आहेत. ह्या लाह्या मुलापुढें टाकतांना त्या जमिनीवर टाकूं नये. मुलापुढें निवडून टाकाव्यष्ट नाहीतर एखादें भाताचें टरफल राहिल्यास मुलाचे घशास टोंचेल म्हणून विशेष खबरदारी घ्यावी. लाह्या देणें त्या प्रमाणशीर घाव्या फार देऊं नये. त्यांपासून मुलास फारसा रोग होत नाही.

६. काळ्या मनुका:—बीं काढून मनुका मुलापुढें टाकल्यास हा फार उत्तम खाऊ आहे. यानें मुलाचे तोंडास रुची येते व शौचास साफ होतें.

७ जरदाळू:—हेंही फळ मुलास देणें चांगलें आहे. तें आंबट गोड असतें. परंतु हें मुलास देतांना तें सर्व खाण्यावर त्यांतील बीं मुलाचे पोटांत न जाईल अशी खबरदारी घ्यावी. नुकतेंच पहाण्यांत आलें कीं एक मूल जरदाळू नेहमीं खात असे. जरदाळूचें वरचें सालपट खाणें झाल्यावर मुलानें आंतील बींही गिळून टाकिली. बीं गिळली हें कोणाच्याही लक्षांत आलें नाही. पुढें दोन दिवसांनीं तें मूल शौचास होतांना कुंथून रडूं लागलें. पाहातात तों शौचाचे जागेंत ती बीं तिच्या त्या तीक्ष्ण कंगोच्यासह गुदद्वारांत अडकून बसलेली आढळली. घरांतील मंडळीनीं बीं काढण्याचा पुष्कळ प्रयत्न केला, परंतु ती जागा फार हुळहुळी झाल्यामुळें ती निघेना, नंतर तें मूल माझे पाहण्यांत आलें. त्यास तेल वगैरे लावून मी युक्तीनें बाहेर काढली. बीं इतकी घट्ट बसली कीं ती निघाल्यावर रक्त निघूं लागलें. पुढें मुलास औषधोपचारानें बरें वाटलें. म्हणून जरदाळू देतांना सांभाळावें.

८ फळें:—तान्ह्या मुलापासून मूल सुमारें २।३ वर्षांचें होईपावेतो व पुढेंही मुलास फळें देणें हितावह आहे. फळांत (Vitamines) नांवाचीं उत्तेजक द्रव्यें असतात व त्यामुळें त्यांचा रस मुलाचे शरिरांत गेल्यास तो पाचक व पौष्टिक अशा गुणांचा होतो. तान्ह्या मुलास वरदुधावर ठेवणें झाल्यास फळांचा रस अवश्य द्यावा, हें मागें सांगितलें आहेच. म्हणून संत्रां, मोसंबी यांचा रस काढून तो मुलास चमचा चमचा प्रमाणानें द्यावा. दांत आलेल्या मुलांस फळांचा गोर काढून खाण्यास द्यावा. नुसतीं फळें त्यांचेपुढें ठेवू नयेत. डाळिंबाचे दाणे मुलाच्या तोंडांत पिळून बीं फेकून द्यावें. असें केल्यानें तें मुलास फार मानवतें. फळें देतांना तीं गोड व रुचकर आहेत कीं नाही याची चव प्रथम आपण घ्यावी, व नंतर मुलास द्यावें. तसेंच सुमारें वर्षा. दीडवर्षाचे मुलास भाजलेला किंवा उकडलेला कांदा किंवा बटाटा दिल्यास

फार चांगलें. सुशिक्षित म्हणविणाऱ्या बहुतेक कुटुंबांत सकाळीं मुलास थोडा चहा व नंतर वाटींत लाडू देण्याची पद्धत आहे. त्यापेक्षां सकाळीं दूध व भाजलेला चटाटा किंवा कांदा मुलापुढें ठेवणें हें हितावह आहे.

९ **विस्किटें:**—कणकीचीं विस्किटें दांत न निघालेल्या मुलास कधींच देऊं नयेत: कारण त्याचा आंतल्यांत चिकटा बसून मुलास हगवणीचा उपद्रव होतो. दांत निघाल्यावरही मुलास विस्किट देणें तें कोरडें न देतां दुधाशीं दिल्यास उत्तम.

१० **चाकोलेट, पेपरमिंट, लेमनड्रॉप्स इ. गोड खाऊ:**—जाणत्या मुलास देण्यांत येतो. परंतु त्या सर्वांत साखर जास्त प्रमाणांत असल्यामुळें मुलास जंतविकार होण्याचा संभव असतो, व नेहमीं पोट फुगणें, पोट दुखणें, शौचास पातळ होणें अगर नियमानें न होणें, अशा तक्रारी नेहमीं होत असतात. म्हणून असले खाऊ देणें झाल्यास अल्प प्रमाणांत द्यावेत. अतिशय गोड खाऊ नेहमीं खाण्यानें कृमींचा विकार वारंवार होतो हें आईबापांनीं लक्षांत ठेवावें व त्याप्रमाणें वागावें.

प्रकरण १९ वें.

मुलांच्या कांहीं संवयी.

लहानपणांत मुलास अनेक संवयी आई जडविते व त्या योगानें त्यांचा तिलाच फार त्रास होतो व मुलासही त्यांचा परिणाम भोगावा लागतो. अशा संवयीपैकीं कांहीं ठळक संवयी खालीं देत आहें.

१ **तान्ह्या** मुलास नेहमीं मांडीवर घेण्याची संवय आई लावते. कारण विचारिलें तर “मूल खालीं ठेविल्याबरोबर रडतें तर मांडीवर न घेतां सारखें रडूं द्यावें?” असा जबाब मिळतो. अशा रितीनें मुलास मांडीवर नित्य घेत राहिल्यानें मूल किरकिरें बनतें. त्याच्या हातापायास खेळण्यामुळें होणारा व्यायाम नीट होत नाही व त्यामुळें त्याची वाढ नियमानुसार होत नाही. मूल कशानें रडतें याचें कारण आईनें चौकस रितीनें शोधून काढावें; त्यास बाहेर मोकळ्या हवेंत फिरवानें व इतकें करूनही मुलाचें रडणें न थांबल्यास कांहीं मंजुळ अशीं गाणीं म्हणून त्याचें मनोरंजन करावें किंवा त्याचे जवळ हीं खेळणीं वाजवावीं.

२. मूल नेहमीं अंगावर पाजत राहणें आईस शक्य नसतें म्हणून एखाद्या रडव्या मुलास आई मुलाचें अंगावर पिणें झाल्यावर त्याच्या तोंडांत रवरी बोंडशी देते व त्यास कसें तरी स्तब्ध करिते. मुलाच्या जन्मतःच्या स्वभावानुरूप तें चोखणें स्मरणें चोखीत राहतें व चोखणें काढलें कीं रडतें. या त्याच्या सतत चोखण्यामुळे त्याच्या गालावर परिणाम होऊन ते सुरकुततात म्हणजे त्याचीं गालफडे वसतात. त्याचप्रमाणें दांत आले असल्यास ते वेडेवांकडे येतात.

३. आंगठा चोखण्याची संवय अशाच रितीनें लागते व ती जडली म्हणजे वरील प्रमाणेंच मुलाच्या तोंडावर व दांतावर त्याचा परिणाम दिसून येतो.

४. मूल जाणतें झालें म्हणजे माती खाण्याची संवय त्यास लागते. मातीची चव कडू किंवा गोड नसून पिठुळ असते व त्यामुळे मुलें ती उकरून खाण्यास सुरवात करितात प्रथम मुलास संवय लागली हें आईच्या लक्षांत येत नाही व पुढें ती चांगली जडली म्हणजे मात्र आई प्रतिबंध करिते. जाणत्या मुलास आई मारिते देखील. कित्येक तर मातीच्या ऐवजीं गेरूचा खडा खावयास देतात. त्यामुळे मुलाचें तोंड, हात व पाय अगदीं लालसर दिसतात. अशा स्थितींत माती खाऊन मुलाचें पोट मोठें दिसू लागतें. हातपायाच्या काढ्या व पोटाचा नगारा असा अवतार दिसतो.

उपायः—मूल माती खावयास लागलें म्हणजे असें समजावें कीं मुलाच्या शरिरांतील निरनिराळ्या अवयवाच्या वाढीस लागणारे क्षार मुलांच्या अन्नांत कमी प्रमाणांत असल्यामुळे निसर्गाकडे मूल धाव घेतें व त्याचे जवळच असलेली माती तें (जिला कांहीं फारशी गोड व वाईटही चव नाही अशी) खात बसतें. आईच्या लक्षांत मूल माती खात आहे असें आल्याबरोबर तिनें मुलास पौष्टिक अन्न देण्यास सुरवात करावी. उदाहरणार्थ मुलाच्या वाढत्या हाडास पुरेसा फॉस्फरस (हाडें याच्या द्रव्याचीं होतात) जर त्याचे अन्नांतून त्यास रोज मिळत गेला नाही तर त्याची वाढ खुंटते, तें सुकत जातें, त्याचें पोट मोठें होत जातें, यांत नवल तें कोणतें ?

• म्हणून ज्यांत चुन्याचे क्षार किंवा फॉस्फरसचे क्षार असतील असें पौष्टिक अन्न मुलास देण्यास सुरवात करावी. औषधोपचार अशा मुलास जो करतात त्यांत बहुतेक वरील क्षारांचाच जास्त उपयोग करावा लागतो.

५. अफूची संवयः—मूल रात्रीं रडूं नये म्हणून व स्वतः आईस कामा-काजास त्रास होऊं नये म्हणून सकाळीं व रात्रीं दोन्ही वेळ त्यास अफू देतात. कारण त्यांची परिस्थिती तशीच असते. दिवसा कामावर जावयाचें व रात्रीं काम करून आल्यावर स्वस्थ झोंप मिळाली पाहिजे म्हणून त्या मुलास दोन वेळा अफू देतातच. अफूनें मुलास गुंगी येऊन तें स्वस्थ निजतें, व रोज देत गेल्यानें याची संवय लागते. व ती एक वेळा जर दिली नाही तर रात्रभर तें रडत राहातें. अतिशय रडव्या मुलास, सुशिक्षित म्हणविण्याच्या लोकांतहीं, दोन वेळां अफू देतात; मुलाच्या शरीरांत अफूचा परिणाम अनेक तऱ्हांनीं होतो. मुलाची भूक मंदावते व त्यास मलावरोधही होतो व ज्या मुलांना दुसऱ्या व्याधी असतात तीं अफू देण्यानें दिवसेदिवस अशक्त होत जाऊन अशक्त व निस्तेज दिसूं लागतात. कांहीं अशक्त मुलांस अफूची संवय लावल्यानें तीं अंग धरतात व सुदृढ होतात, अशी कित्येक बायकांची समजूत आहे. पण त्यांत कितपत तथ्यांश आहे हें त्यांचें त्यांना माहीत. कित्येक मुलें आईच्या निष्काळजीपणामुळे अफूची डबी हातांत घेऊन, त्यांतील सर्व अफू अजाणतांच खाऊन टाकतात. नंतर त्यांना अफूचा अंमल चढतो, व फार खाल्ही असल्यास त्यांतच कित्येकांचा अंत होतो. लहानपणीं अफू खाणारीं मुलें पुढें मोठीं झाल्यावरही त्यांना वद्वकोष्ठाचा आजार सोडीत नाही. अशा तऱ्हेचा अफूचा अंमल शरीरांत होत असतो, म्हणून शक्य तितकें करून ती संवय ठेवूं नये. मूल रात्रीं रडल्यास त्यास डिल वाटर (शोपांचें पाणी) किंवा ग्राइप वाटर चमचा अर्धा चमचा प्रमाणानें द्यावें म्हणजे तें गुपचिप निजतें. मुलाच्या रडण्याचीं निरनिराळीं कारणें कोणतीं व त्यांवर उपाय काय करावा हें मागे सांगितलेंच आहे.

६ चहाची संवयः—तान्ह्या मुलासही चमचा चमचा चहा पाजणारीं मातापितरें अलीकडे बरींच आढळतात. परंतु चहाच्या योगानें त्या कोमल अर्भकाच्या पचनक्रियेवर कितती वाईट परिणाम होतो याचें त्यांना ज्ञानही नसतें.

दुष्परिणामः—एक तर त्यास दूध आवडेनासें होतें व भूक मंदावते. वाजवीपेक्षां जास्त साखर शरीरांत गेल्यामुळे त्यास जंतांचा विकार होतो. व नंतर तें वाढीस न लागतां हळूहळू दिवसेदिवस तें सुकतच जातें. अंगांत रक्त कमी असल्यामुळे त्याचा स्वभाव चिडखोर व हट्टी असा बनतो. व चहांतील 'टॅनिन' नांवाच्या द्रव्यामुळे त्यास मलावरोधही होतो. अशा तऱ्हेचे दुष्परिणाम

केवळ चहा मुलास पाजल्यानें होतात. म्हणून प्रत्येक मातापित्यानें स्वतः चहापान करीत असतां आपल्या लहान मुलास जवळही बसवूं नये व चहाही पाजू नये. चहा वारंवार पीत गेल्यानें मोठेपणींही काय दुष्परिणाम होतात ते ज्याचे त्यास कळतातच. त्याचें विवेचन येथें करण्याचें प्रयोजन नाही.

(७) कांहीं आईबाप आपण जेवल्यानंतर तोंडांत चावलेला विड्याचा कुच्चा मुलाच्या तोंडांत घालतात, व आपल्या मुलाचें तोंड किती लाल रंगतें तें पहात असतात. परंतु ही संवयही फार वाईट ! पान खाऊन राहिलेल्या कुच्च्यांत विशेषतः सुपारी असते व ती मुलाच्या तोंडांत घातल्यावर ती मुलास लागते व त्यामुळें एकादे वेळीं मुलाचा जीव गुदमरतो. शिवाय आपलें उष्टें मुलास घालणें हें आरोग्यदृष्ट्या फार अहितकारक आहे. कोणाचे तोंडास वास येत असतो, कोणाचे हिरड्यांतून रक्त व पू येत असतात. कोणाचे तोंडास विड्याची घाण येत असते अशा या दुर्गंधी तोंडांत चावलेला विडा मुलाचे तोंडांत फिरून घालणें कोणत्याही मातापितरांस आवडणार नाही.

(८) मूल रडलें म्हणजे त्याचे हातांत कांहीं खाऊ देऊन त्यास गप्प करावें असा कित्येक मातांचा परिपाठ असतो तोही चांगला नव्हे हें खाऊच्या प्रकरणांत सांगितलें आहेच. जंतांचा विकार, अपचन व अशक्तता हीं मुलास गोड खाऊ दिल्यानें होत असतात.

(९) वर कांहीं वाईट संवयींचें विवेचन केलें परंतु चांगल्या संवयींही मुलास लावणें हें सुशिक्षित व जाणत्या मातेवर अवलंबून आहे. उदाहरणार्थः—

१ मुलास वेळचेवेळीं अंगावर पिण्याची संवय करणें.

२ नेहमीं मोकळ्या हवेंत मुलास निजवून त्याचे जवळ बसून त्यास खेळविणें.

३ दोन तीन तासांनीं त्यास लघवीकरितां विछान्याचे बाहेर धरावें म्हणजे मूल अंथरुणांत मुतणार नाही.

४ सकाळीं उठल्यावर पायावर धरून त्यास शौचास होतें कीं काय तें पाहावें. मूल जाणतें झाल्यावर त्यास ठराविक जागीं शौचास बसवावें म्हणजे घरांत घाण होणार नाही.

५ मुलास नेहमीं खेळत राहण्याची व मनसोक्त बागडण्याची संवय ठेवावी.

६ निसर्गाचे नियम न उल्लंघतां आरोग्यमार्गास अनुसरून आईनें वर्तन ठेवावें. म्हणजे त्या संवयी मुलांत उतरतील.

एकंदरीनें लहान मुलें कोणत्याही संवयी चटदिशीं अमलांत आणूं लागतात व त्यामुळें शरीरप्रकृतीला व आवरणाला विघातक अशा संवयी मुलास न जड-तील याबद्दल मातापितरांनीं विशेष खबरदारी घ्यावी. कारण त्यांच्या थोड्या दुर्लक्षामुळें अशा संवयी लहान मुलास वाळपणींच लागून पुढें तें मोठें झाल्यावर त्यास अतिशय जाचक होतें. आईबापांच्या वर्तणुकीवर व शिकवणीवर मुलाची भावी उन्नती असते. एवढीच जबाबदारी ओळखून त्यांनीं वागावें.

प्रकरण २० वें



लहानपणीं मुलास होणारे अपघात व त्यांवर उपाय.

कोणताही अपघात सांगून होत नसतो, असें जरी असलें तरी तो टाळणें किंवा त्यापासून इजा वगैरे कमी होणें, हें सर्वथैव आईच्या आपल्या मुलावर दक्षतेनें देखरेख ठेवण्यावर अवलंबून असतें. आईचें लक्ष कामकाजांत गुंतल्यामुळें मुलाकडे नसल्यास तें सरकत सरकत चुलीजवळ जाईल, दिव्यावर झांप टाकील; कदाचित् अफूची डबी तोंडांत घालील, व आंतील अफू गिळून टाकील, असे एक का अनेक अपघात आईनें मुलाकडे विशेष नजर दिल्यास टळतील. अपघात कसे घडतात ? तीन गोष्टींमुळें—

१ आईबापांची आज्ञा मुलानें मुद्दाम न पाळल्यामुळें.

२ अतिशय निष्काळजीपणामुळें.

३ अज्ञान व लहान मुलाकडे दुर्लक्ष केल्यामुळें.

अपघात कोणत्या रीतीनें टाळतां येण्याजोगे आहेत ?—

१ आईची नेहमीं मुलावर चांगली देखरेख असणें;

२ मुलास शेगडीजवळ, दिव्याजवळ, चहाच्या केटलीजवळ, खेळूं न देणें.

३ विषारी किंवा ज्या पदार्थांनें मुलाचे जीवितास धोका होईल असे पदार्थ मुलापासून लांब ठेवणें. उदाहरणार्थ चाकू, कातरी, सुरी, कांचेचें सामान, पण्याचीं खेळणीं, अफू वगैरे.

४ मूल रांगतें किंवा बसतें झाल्यावर त्यास पाळण्यांत अगर झोळींत एकटेंच टाकून न जाणें.

५ मूल जाणतें होईपर्यंत त्यास रस्त्यांतून एकटें न जाऊं देणें. कारण रस्त्यांत मोटार, गुरेंढोरें, तांगे, सायकल व बैलगाड्या यांची रहदारी फार असते.

६ खिडकीशीं, जिऱ्याजवळ, गच्चीवर रांगत्या अगर चालत्या मुलास एकटें न सोडणें.

७ मुलास अतिशय धाकांत न ठेवणें.

८ मुलास पाण्यानें भरलेल्या भांड्याजवळ एकटें खेळूं न देणें.

मूल जन्मतःच धाडसी व खोडकर असें असतें. त्याचे हातांतून एखादी जिऱस घेतली कीं तें त्याच वस्तूकरितां रडतें व खालीं जमीन किंवा फरशी न पहातां धाडदिशीं अंग टाकतें. त्याला स्वतःला पडल्यानें कांहीं इजा होईल याची जऱणी-वच नसते. एवढ्याकरतां आईनें अशा मुलास विशेष दक्षतेनें व फार काळजीनें जपावें. नाहींतर मुलास दुःख होणें, त्याचें जीवित धोक्यांत असणें, मातापितरांस काळजी, व पैशाचा व्यय इत्यादि अनेक आपत्ती कुटुंबांत भासतील हें उघडच आहे.

सर्वसाधारण नेहमीं घडणारे अपघात.

१ भाजपोळः—मुलास शोगडीजवळ अगर दिव्याजवळ एकटें ठेवल्यास मूल त्यांवर झांप टाकतें व स्वतःचें अंग भाजून घेतें किंवा कपड्यासह पेट घेतें.

उपायः—मुलाच्या कपड्यानें पेट घेतल्यास त्याचे अंगावर एकदम कांबळें अगर घोंगडी किंवा एखादें जाड कापड टाकून प्रथम आग विझविण्याचा प्रयत्न करावा; व मुलास जमिनीवर लोळवावें. असें केल्यानें पेट घेतलेले कपडे लगेच विझतात. अशा वेळीं घाबरून न जातां व दुसऱ्या कोणाच्या मदतीची अपेक्षा न करतां कपडा जास्त न पेटतां त्वरित विझेल असा उपचार करणेंच प्रथम श्रेयस्कर आहे. यांत थोडीशी चूक झाल्यास पुढें फार अनर्थ घडतो. थंड पाणी घाबऱ्या घाबऱ्या मुलाच्या अंगावर ओतूं नये. कपड्यास बंद वगैरे असल्यास ते चटदिशीं तोडावे अगर कपडा फाडून टाकावा. उपाय प्रथम घरगुती करणेंच फार योग्य.

१ भाजलेल्या अगर पोळलेल्या भागावर सपीट टाकावें अगर सपीटाचे ढिगांत अवयव धरतां येण्यासारखा असल्यास धरावा; म्हणजे आम लवकर शांत होईल.

• २ चुऱ्याची निवळ व गोडें तेल समभाग घेऊन फेणावें व तें मिश्रण पांढरें झालें म्हणजे त्यांत स्वच्छ पातळ मलमलीचें फडकें भिजवून भाजलेल्या जागीं लावावें.

३ थोडा खाण्याचा सोडा (सोडा बायकार्ब) घेऊन त्यांत हळू हळू पाणी मिसळून तें साधारण कांजीसारखें दाट होईलसें करावें व तें लगेच भाजलेल्या जागीं दाट लावून लेप करावा. हा उपचार लवकर केल्यासच फायदा होतो.

४ चहाचे चार चमचे भरून व्हॅसेलीन (मलम) चांगलें कडकडेपर्यंत तपवावें व थंड झाल्यावर तें मलमलीसारख्या पातळ कपड्यावर पसरून भाजलेल्या जागीं लावावें. वरील मलम थंड होऊं देण्यापूर्वी त्यांत चिमुटभर बोरिक ॲसीडची भुकटी टाकणें चांगलें.

५ ओल्या नारळाचें तेल ताजें काढून भाजलेल्या जागीं रोज लावावें.

कृतीः—ओला नारळ खोवून, त्याचें पिळून दूध काढावें. त्यांत पाणी मिसळून तें मिश्रण उकळवावें. कांहीं वेळानें मिश्रणांतील पाणी वाफेच्या रूपानें निघून जाईल व खालीं शुद्ध तेल राहील. तें गाळून स्वच्छ वाटलींत भरून ठेवावें. या तेलांत पांढरें स्वच्छ वारीक कापड भिजवून भाजलेल्या जागीं याच्या पट्या घाव्या व पुन्हां वरचेवर याच तेलाचे थेंब सोडावे. हा उपचार फार योग्य व गुणकारी आहे. याचे योगानें आग लवकर शांत होते व शिवाय भाजलेल्या भागावर व्रणाची खूणहि फारशी राहत नाही. जितक्या लहान वयांत मुलास हा अपघात घडेल तितकें त्याचें जीवित फार धोक्यांत राहील. कारण एकतर त्याच्या सुकुमार तनूस फार असह्य इजा होते, त्यांतून तें भ्यालेलें असतें व दुसरें असें कीं त्याचें मनास धक्का वसलेला असतो म्हणून मूल उजेडासच काय पण पुष्कळशीं माणसें त्याचे भोंवतीं गोळा झालेलीं पाहूनहि तें जास्त भीत असतें. भाजलेल्या भागाच्या आगीमुळें मूल अंगावर कपडे राहूं देत नाही या सबबीवर त्यास उघडें पडूं देऊं नये. कारण मुलास वाऱ्यापासून न जपल्यास तापविकार होण्याचा संभव असतो. मुलास जास्त प्रमाणांत इजा झाली असल्यास ताबडतोब डॉक्टराचा सल्ला घ्यावा.

२ राः—मुलाजवळ चाकू, कातरी, विळी, कांचेचें सामान, पत्र्याचीं खेळणीं वगैरे तीक्ष्ण धारेचे जिन्नस ठेवल्यास त्याचे हातपायास अगर तोंडास जखम होऊन त्यांतून रक्त निघूं लागतें. रक्त थांबविण्याचा घरगुती उपाय म्हणजे कातणीचें घर बसविणें किंवा तेलाची पट्टी लावणें, हे होत. कोणींतर रस्त्यांतील माती हातावर घेऊन ती जखमेवर वसवितात. हा उपाय केल्यानें धनुर्वाताचें फार भय असतें; म्हणून जखमेवर कधींहि माती बसवूं नये.

उपायः—चांगलें गरम पाणी घेऊन त्यांत कापूस अगर स्वच्छ कपडा घालावा. तो पिळून त्याचा जखमेवर दाव दिल्यानें रक्त लवकर थांबतें. यांतच शक्य असल्यास चिमूटभर बोरीक अॅसीडची भुकटी किंवा आयोडीनच्या अर्काचे ४।५ थेंब टाकल्यास त्यानें रक्त लवकर बंद होतें व पुढें जखमेंत पू होत नाहीं. जखम झाली कीं तींत चुना भरतात; परंतु असें केल्यानें जखम बरी होतच नाहीं; शिवाय चुन्याची खपली घट्ट आवळून बसल्यामुळें जखमेंतील स्राव बाहेर न येतां आंतच दूषित होऊन त्याचा पुढें पू बनतो.

३ रा अपघातः—अफू. “ मुलास रात्रीं झोंप चांगली येत नसल्यामुळें तें एकसारखें रडतें व दुसऱ्या कोणास झोंप येऊं देत नाहीं. ” अशा प्रकारच्या आईच्या म्हणण्यावर तिच्या मैत्रिणी मुलास थोडीशी ‘ अगदीं राजगिन्या एवढी ’ अफू लावण्याविषयीं उपदेश करतात. रात्रीं चुकून राजगिन्याच्या ऐवजीं वाजरी एवढी किंवा जोंधळ्या एवढी अफूची गोळी मुलाचे तोंडांत जाते. मुलावर अफूचा परिणाम होऊन तें गुंगून पडतें व हालचाल देखील करीत नाहीं.

अफूचा अमल पूर्ण बसल्याचीं लक्षणेंः—

(१) मूल हालचाल न करतां व न रडतां स्वस्थ गुंगून पडतें व हालविलें तरी जागें होत नाहीं व रडत नाहीं.

(२) मुलाचा श्वासोच्छ्वास मंद मंद व वरवर असा चालतो.

(३) नाडीहि हळू हळू चालते.

(४) मुलाच्या डोळ्यांतील बाहुल्या आकुंचित झालेल्या दिसतात.

उपायः—आईस, मुलास वरील लक्षणांनीं, अफू जास्त गेल्याचा संशय वाटल्यास तिनें न घाबरतां प्रथम मुलास उलटी होईल असा प्रयत्न अगोदर करावा. चमचा चमचा मिठाचें पाणी, अगर नुसतें कोमट पाणी पाजावें म्हणजे मुलास उलटी होईल; व थोडी असल्यास उलटींतच अफूची गोळी पडेलहि. परंतु अफू देऊन बराच वेळ झाला असल्यास नुसत्या वमनाच्या औषधानें फायदा होत नाहीं. गरम कॉफी करून ती चमचा चमचा मुलास पाजावी व मधून मधून कोमट पाण्यांत (Potash Permanganate) पोट्याश परमँगनेट नांवाच्या औषधाचे कांहीं कण टाकून तें पाणी मुलास पाजावें. इतकेंहि करून मुलास आराम वाटत नसल्यास डॉक्टर किंवा वैद्याचा ताबडतोब उपचार करावा. चिकित्सक येण्यापूर्वीं वरील उपचार शक्य असल्यास करावे.

४ था अपघातः—मुलास पाळण्यांत अगर झोळींत निजवून आई कामकाज करूं लागते; किंवा क्वचित् प्रसंगी थोडी बाहेरहि जाऊन येते. तिच्या गैरहजरींत मूल एखादे वेळीं जागें होऊन रडूं लागतें व त्यास बसतां येत असल्यास पाळण्यांत अगर झोळींत उठून बसतें व मोठ्यानें आक्रोश करतें. जवळपास कोणीहि नाही असें पाहून पाळण्यांतून बाहेर निघण्याचा प्रयत्न करतें. असें करतांना मुलाचा झोक जाऊन तें जमिनीवर पडतें. अशा वेळीं त्याच्या डोक्यास, हातापायास किंवा बरगड्यांसहि इजा होण्याचा संभव असतो. पाळणा बराच उन्न असल्यास मुलाचे मेंदूस इजा होऊन तें बेशुद्धहि पडतें. अशा स्थितींत घरगुती उपाय न योजतां ताबडतोब योग्य चिकित्सा करवावी.

५ वा अपघातः—मूल रांगूं लागलें किंवा चालूं लागलें म्हणजे खेळतां खेळतां अंगणांत येतें. रस्त्यावरील गाडी बैलाच्या किंवा तांग्याच्या खालीं येण्याचा संभव असतो. आईची नजर चुकवून मूल मनसोक्त रस्त्यांतहि खेळत असतें; व अशा वेळीं अपघात झाल्यास कांहीं जखम होते किंवा हाडास इजा होते. अशा प्रकारच्या दुखापतीस घरीं उपचार करणें बरें नाही म्हणून लवकरच दवाखान्यांत मुलास नेऊन योग्य उपचार करवावा.

६ वा अपघातः—मूल उंचीवरून खालीं पडणें. माडीवरील खिडकीशीं, जिण्याजवळ, अगर उघड्या गच्चीवर रांगत्या अगर नुकत्याच चालूं लागलेल्या मुलास एकटें सोडणें फार धोक्याचें असतें. मुलाच्या नैसर्गिक स्वभावामुळें तें बेफिकीर वृत्तींत असतें; व यामुळें मुलाचा सहज झोक जाऊन तें जिण्यावरून किंवा माडीवरील खिडकींतून एकदम खालीं जमिनीवर आदळतें. चौकांतील फरशीवर किंवा दगडी ओठ्यावर मूल वरील रीतीनें पडल्यास त्यास जबर दुखापत होते. मूल अचानक पडलेलें पाहून खालीं असणारा गृहस्थ मुलास उचलतो व त्याचे कान फुंकूं लागतो. प्रसंगवशात् मुलाची आई एकटीच जवळ असली तर ती मूल बेशुद्ध स्थितींत पाहून अगदीं घाबरून जाते व रडूं लागते. तितक्यांत शेजारील बाया ही बातमी कळतांच धांवून येतात व जिला जें सुचेल किंवा माहित असेल ते सर्व उपाय एकदम सुचवीत असतात. असा एकच गोंधळ उडून जातो कीं क्षणांतच मुलाभोंवतीं १५।२० बायांचा किंवा स्त्रीपुरुषांचा घोळका जमतो. मूल अर्धवट शुद्धींत असल्यास तें एकतर पडल्यामुळें भिऊन गेलेलें असतें, व त्यांतून आयाबायांची ती आरडाओरड पाहून तर तें जास्त भेदरून

जातें. अशा स्थितीत चिकित्सक येईपर्यंत कांहीं तरी उपचार करणें असेल तर तो खाली दिलेल्या रीतीप्रमाणें ताबडतोब करावा.

उपायः—मूल बऱ्याच उंचीवरून खाली पडलें असलें तर त्यास खांद्यावर न घेतां हळूच हातावर आडवें उचलून घेऊन घरांत आणावें, व बिछान्यावर निजवावें. पाळण्यांत निजवूं नये अगर मांडीवरहि फार वेळ घेऊन बसूं नये. नंतर मुलाचा पाळणा सोडून तो उपडा करावा किंवा लहानशी पलंगडी असल्यास ती उपभोगांत आणावी.

त्यावर मुलाची गोधडी किंवा गादी घालावी, व त्यावर लहानसें धोतर अगर चादर आंथरून त्यावर मुलास निजवावें. मुलाच्या डोक्याकडील पाळण्याचे किंवा पलंगडीचे खूर हळूच उचलून धरून खाली विटकरीचे टोले ठेवावे. असें केल्यानें मुलाचे डोक्याकडील भाग उंच होतो व पायाकडील भाग खाली होतो. मुलाचे अंगावर त्याचे गळ्यापर्यंत ऊबदार पांघरूण घालावें. मुलाचे कपाळावर कोलनवॉटरची किंवा थंड पाण्याची पट्टी अगर बर्फाची पिशवी ठेवावी.

लक्षणेंः—मूल उंचीवरून पडल्यामुळें एकदम बेशुद्ध होतें, त्याचा चेहरा फिकट व निस्तेज दिसतो. मधून मधून तें रडूं लागतें. नाफांतून, कानांतून रक्त येतें किंवा तोंडावाडे फेंस येतो. त्याचे डोक्यांत अगर अंगावर इतर ठिकाणीं जखम झाल्यास त्यांतून रक्तप्रवाह सुरू होतो. त्याची नाडी जलद चालते, व श्वासोच्छ्वासही जलद चालतो.

अशा स्थितीत मुलास जागें करण्याचा प्रयत्न करूं नये. त्याचे भोवतालीं उभें राहूं नये, कारण मुलाचे सभोवतीं जितकी मोकळी हवा असेल तितकी बरी. मुलाचे तोंडावर उजेड पडेल असें त्यास निजवूं नये; व अंधार कोठडींतहि निजवूं नये. वरील लक्षणांनीं मुलाचे मेंदूस जबर दुखापत झाली असावी असें समजून लगेच जवळच्या चिकित्सकास बोलावून त्वरित उपाय करावा.

बहुतेक प्रसंगीं मूल पडतांना तें हातापायावर आपटतें, व त्यांतून डोकीवर आपटल्यास त्याचे मेंदूस जबर दुखापत होते व मुलाचें जीवित धोक्यांत असतें. मांडीवरील खिडकींतून खाली दगडावर किंवा फर्शावर चौकांत आपटलेलीं कित्येक मुलें योग्य उपचार केल्यावर बरीं होतात, म्हणून अशा प्रसंगीं चिकित्सकाची मदत लवकर मिळवून योग्य उपचार करावा.

कचित् प्रसंगीं मुलाचे वरून पडण्यानें छातींतील किंवा पोटांतील अवयवासहि धक्का बसतो व बाहेर जखम कांहीं नाहीं या सबबीवर मुलास घरगुती उपाय

करीत राहतात. लवकरच एकाएकीं मुलास ताप येऊन त्यास कफ विकार होतो व यांतच त्याचा अंत होतो. म्हणून मूल उंचीवरून पडलें म्हणजे त्यास थोडी फार जी इजा झाली असेल तीवर योग्य उपचार चिकित्सकाकडून करवावा.

७ वा अपघात:—मूल पाण्यांत बुडणें. मुलास पाण्यानें भरलेल्या भांड्याजवळ एकटें कधींहि सोडूं नये. मुलाचा स्वभाव जात्याच पाण्याशीं खेळण्याचा असतो व त्यामुळें भांड्याजवळ जाऊन तें पाणी अंगावर उडवितां उडवितां झोंक जाऊन भांड्यांत (रुंद पातेल्यांत) पडतें. पडल्याबरोबर त्याच्या नाकातोंडांत पाणी जाऊन तें घाबरून जाऊन गटंगळ्या खाऊं लागतें.

अशा स्थितींत मुलास लगेच वर काढून त्याचे अंगावरील ओले कपडे काढून त्यास कोरडें करावें, व त्याचे प्राय उचलून (खालीं डोकें वर पाय) त्यास थोडा वेळ इकडून तिकडे फिरवावें. असें केल्यानें नाकातोंडांत पाणी गेलें असल्यास तें बाहेर निघतें. नंतर त्यास आंथरुणावर निजवून अंगावर ऊबदार पांघरूण घालावें. त्याचें अंग वरेच थंड पडलें असें वाटल्यास, वाटलींत गरम पाणी भरून तीवर फडकें गुंडाळून मुलाच्या छातीशीं व हातापायाशीं एक एक अशीं ठेवावीं. रबराची गरम पाण्याची पिशवी असल्यास उत्तम. मुलाच्या हातापायास ब्रॅडी अगर सुंठेची पूड चोळावी व कृत्रिम श्वासोच्छ्वास करण्याची क्रिया जवळपास कोणास येत असल्यास ती मुलावर करून पाहावी. असें केल्यानें मुलाचा श्वासोच्छ्वास चालूं लागतो व नाडीहि पूर्ववत चालूं लागते. तसेंच हा अपघात झाल्यावर डॉक्टर किंवा वैद्याकडे लगेच बोलावणें पाठवावें. विलंब लावूं नये.

८ वा अपघात:—मूल खेळतां खेळतां धुळीचे अगर मातीचे कण त्याचे डोळ्यांत जातात; किंवा आगगाडींत प्रवास करीत असतांना दगडी कोळशाचे बारीक कणहि डोळ्यांत जाण्याचा संभव असतो. वरील प्रकारचा बाह्य वस्तूचा कण मुलाचे डोळ्यांत गेल्यास तें एकदम डोळे मिटून चोळूं लागतें व मोठ्यानें रडतें. चोळण्यानें त्याचा डोळा जास्त लाल होत जातो व आंतील कण खुपत असल्यामुळें त्यास डोळे उघडतां येत नाहींत. पाणी गळूं लागतें व मूल एकसारखें डोळे चोळीत रडतें.

उपाय:—डोळ्यांत गेलेला कण बहुतेक वरच्या पापणीचे आंत असतो; म्हणून वरच्या पापणीचे केंस दोन बोटांत धरून पापणी दुमटावी म्हणजे कण दिसतो. नंतर ओल्या कापसाच्या बोळ्यानें अगर फडक्याच्या पोटळीनें तो कण

काढून घ्यावा; व पापणी मिटवावी. मूल लगेच रडण्याचें थांबतें. तरीपण डोळा वाफेनें अगर अफूच्या बोंडानें शेकावा.

९ वा अपघात:—बाह्य वस्तू नाकांत घालणें. मूल रांगतें व बसतें होऊं लागलें म्हणजे तें रडूं नये म्हणून त्याचे जवळ कांहीं तरी खाऊ म्हणून दाळ्या, फुंटाणे, मुरमुरे, लाह्या असे पदार्थ टाकतात. बहुतेक खेडेगांवांतून घरांतील २।४ वर्षांच्या मुलास खाऊ म्हणून वरील पदार्थ देतात व कदाचित् तान्हें मूल रांगत रांगत अशा मुलाजवळ गेलें म्हणजे तेंहि तो जिन्नस तोंडांत घालतें. केव्हां केव्हां मूल वरील जिन्नस वोटानें नाकांत घालतें व नंतर रडूं लागतें. फुटाण्यासारखा जिन्नस नाकांत गेल्यावर नाकांतील ओलसरपणामुळें फुगतो व त्यामुळें मुलाचे नाकास इजा होते व तो लवकर बाहेर निघत नाही.

नाकांत गेलेला पदार्थ चिमट्यानें काढण्याचा प्रयत्न केल्यास तो पदार्थ निसटून आंत जातो; व शिवाय मुलाच्या डोक्याच्या हालचालीमुळें नाकाच्या आंतील त्वचेस इजा होण्याचा संभव असतो. म्हणून मुलाच्या रिकाम्या नाकपुडीस थोडी तपकीर लावावी किंवा वस्त्राची बारीक सुरळी करून ती नाकपुडींत घालावी. असें केल्यानें ल शिकतें. मूल शिकते वेळीं रिकाम्या नाकपुडीवर आपलें बोट हळूच ठेवून ती बंद करावी म्हणजे शिकतां शिकतां नाकांतील पदार्थ सटदिशीं बाहेर निसटून पडतो.

घरांत काचेची अगर पितळेची पिचकारी असल्यास नाकांत पिचकारीनें पाणी (कोमट) सोडावें. प्रथम रिकाम्या नाकपुडींत पाणी सोडावें म्हणजे पदार्थ दुसरींतून लगेच बाहेर पडेल. इतकें करूनहि पदार्थ बाहेर न आल्यास डॉक्टराकडून तो काढवावा. चिंचुका, पेनसिली इ. पदार्थां हि मोठीं मुलें नाकांत घालतात.

१० वा अपघात:—एकादी वस्तू मुलाचे तोंडांत अगर घशांत अडकणें. तान्च्या मुलास जी वस्तू जवळ सांपडेल ती तें एकदम तोंडांत घालतें. वस्तू गोटीसारखी वाटोळी असल्यास ती घशांत अडकण्याचा संभव असतो. त्याप्रमाणेंच चवली, पावली, किंवा पैसारखें नाणें मुलाच्या घशांत अडकण्याचा संभव असतो; म्हणून अशीं नाणीं मुलाच्या हातासरशीं जमिनीवर कधींहि ठेवूं नयेत.

मुलाचे घशांत वस्तू अडकल्यास त्याचा दम एकदम कोंडतो व तें उलटी करीत आहे असें दिसतें. त्याचा चेहरा एकदम काळानिळा पडतो. अशा स्थितींत मुलाचे पाठीवर थाप मारून मुलाचे तोंडांत बोट घशापर्यंत घालून आंत गेलेली

वस्तू हळूच चटदिशीं काढावी. कदाचित् वस्तू बोटानें निसडून 'आंत' आंत जात असल्यास मुलास ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये नेऊन शस्त्राच्या साहाय्यानें ती वस्तू डॉक्टरकडून काढवावी. यास फार वेळ न घालवितां लवकर उपचार न केल्यास मुलाचें जीवित धोक्यांत असतें.

११ वा अपघातः—मुंगी अगर गांधील माशी डसणें. मुलास खेळतां खेळतां अचानक मुंगी अगर गांधील माशी डसते. डसल्यावर तें एकसारखें टाहो फोडतें. आईस मुलाच्या रडण्याचें कारण समजत नसल्यामुळें ती त्यास पार्जण्याचा प्रयत्न करते. इतकेंहि करून रडणें न थांबल्यास कांहीं डसलें तर नसेल ना ? असा तीस संशय येऊन मुलाचें अंग ती तपासते. व अंगावर मुंगी अगर गांधील माशी डसल्यामुळें लालसर जागा अगर गांधी दृष्टीस पडल्यास मुलास कांहीं डसल्याविषयींची तिची खात्री होते. तोच भाग मूल वारंवार हातानें चोळतें, व रडूं लागतें. अशा भागास अमोनियाचें पाणी, कोलनवॉटर, किंवा कांदा चोळून त्याचा रस लावावा, म्हणजे आग शांत होते. तुळशीमधील काळी चिकणमाती डसलेल्या जागीं लावण्याचाहि प्रघात आहे. त्यांतहि हेतू हाच कीं दंशाच्या जागीं दाह होतो तो कोणत्यातरी थंड उपचारानें शांत करावा. काळी माती ओली असते व ती लाविली असतां बराच वेळ ओलसर राहते.

प्रकरण २१ वें.

—:०:—

आंकडी (फिट्स) येणें.

अलीकडे तान्ह्या मुलांस हा विकार फार मोठ्या प्रमाणांत आढळून येत आहे. अशीं कित्येक कुटुंबें माझ्या पहाण्यांत आहेत कीं त्यांच्यांत लहान मूल सहा सात महिन्यांचें झालें कीं त्यास फिट्स यावयास लागतात व त्यांच्यांतच पुढें त्या मुलाचा अंत होतो. कित्येकांत तर आनुवंशिक फिट्स येण्याची हकीकत असते. मुलाच्या आईस अगर बापास अशा प्रकारचा फिटसूचा रोग नसल्यास फक्त मुलासच विकार होतो व तो काय कारणानें होतो त्याचा विचार करूनच प्रत्येकानें पुढें येणारी आपत्ती टाळली पाहिजे.

कारणेंः—बहुतेक अस्थिवक्रता असलेल्या मुलास किंवा आईचें पुरेसें दूध न मिळालेल्या मुलास आंकडी येण्याचा विशेष संभव असतो. आंकडी येण्याचें

विशेष कारण म्हटलें म्हणजे मुलास अपचनामुळें आंतड्यांत वात धरतो; नंतर बराच वेळ कोठ्यांत मळ सांचल्यामुळें आंतड्यांत एक प्रकारचा घाण वायु उत्पन्न होतो व त्यामुळें मेंदूंत रक्तसंचय जास्त होऊन मुलास आंकडी येते. त्याचप्रमाणें मुलास दांत निघण्यापूर्वीं आंकडीचा उपद्रव होतो. पहिला किंवा दुसरा दांत निघतांनाच तो बहुतेक होतो. सुमारे १ महिन्याचे आंतही आंकडीचा उपद्रव झालेलीं पुष्कळ मुलें माझ्या पहाण्यांत आहेत. व बहुतेक अंशीं आंकडीचें मुख्य कारण म्हणजे मुलाचें अपचन हेंच होय. याशिवाय दुसरीही कारणें आहेत. तीं सर्व मिळून खालीं दिलीं आहेत:—

१ अस्थिवक्रता. (Rickets)

२ अपुरें दूध किंवा मुलास लवकरच अन्न (भात वरण) सुरू करणें. भातांत पिष्टमय सत्व जास्त प्रमाणांत असल्यामुळें आईनें मुलाच्या तोंडांत पुष्कळ भात कोंबल्यास त्यास अपचन होतें, पोट फुगतें, व पुढें त्याच्या मेंदूची स्थितीही अपचनामुळें व आंतड्यांतील वायूच्या संचयामुळें बिघडते व पुढें आंकडी येणें सुरू होतें.

- ३ मलावरोध होणें.
- ४ दांत येणें.
- ५ पोटांत जंत होणें.
- ६ ताप अतिशय वाढणें.
- ७ मेंदूचे विकार.
- ८ आनुवंशिक.

फिट्समध्ये कोणत्या भावना होतात ?

प्रथम आंकडी येण्यापूर्वीं मूल १०।१२ तास बेचैन असतें. तें किरकिर करतें व सारखें रडतें. तें अंधरुणावर हातपाय आपटीत रडून उठतें. केव्हां केव्हां डोळ्यास घाम येतो. त्यास शौचास साफ होत नाहीं. पोटांत वात धरतो. मुलासंबंधीं अशा तऱ्हेच्या आईच्या तक्रारी असतात. नंतर एकाएकीं मुलाचे डोळे ताठ होतात व तें डोळे ताणतें. चेहेरा एकदम फिक्का पडतो. त्याचे ओंठ व गालावरचे स्नायु वरचेवर आकुंचन पावतात. नंतर सर्व आंग ताठ होतें. पाठीची कमान करून तें डोकें पाठीमागें टाकतें. हातापायास झटके येऊं लागतात. तोंडास फेंस येतो. हे झटके इतक्या जलद चालतात कीं, आईस काय पणः

जवळ असणाऱ्या माणसास मुलाचे ते हाल पहावत नाहीत. अशा स्थितीत कांहीं मिनिटें गेल्यावर आंकडी कांहीं वेळ थांबते, व फिरून सुरू होते. एकसारखी १ तास आंकडी येत असलेलीं मुलें माझ्या पाहाण्यांत पुष्कळ आहेत. या आंकडीच्या आजारांत मूल अगदीं बेशुद्ध स्थितींत असतें. असे आंचके लहानपणीं मुलास वरचेवर येत गेल्यास मुलाच्या मेंदूवर कायमचा परिणाम होऊन त्याची स्मरणशक्ति व दृष्टिही कमी होते.

फिट्सवर उपाय.

आंकडी येण्यास सुरवात झाली आहे असें आढळून आल्याबरोबर इतर उपाय करण्यापूर्वीं मुलास गरम पाण्यांत बसवावें. एका रुंद पातेल्यांत अगर टवांत गरम पाणी घालावें. आपल्या हातानें तें मुलास सहन होण्यासारखें आहे किंवा नाही हें पाहावें. त्यांत थोडी मोहरीची पूड टाकावी व मुलास त्यांत बसवावें.



मुलांचे कपडे

जास्त कढत पाण्यानें भरलेली लोटी.

मुलास पूर्वीं ज्या रीतीनें उचलावें म्हणून लिहिलें आहे त्या रीतीनें हळूच उचलून त्यास पाण्यांत बसतें धरावें. मुलास पाण्यांत बसविल्याबरोबर तें एकदम पाय ताठ करून उसळी मारतें, म्हणून मुलाचें डोकें आपल्या डाव्या हातानें चांगलें सांभाळावें. पातेल्याचा कांठ मुलाचे डोक्यास इजा न करील याबद्दल

जपावें. पाणी मुलाच्या बेंबीच्या १।२ बोटें वर येईल इतकें असावें. मुलाच्या कपाळावर थंड पाण्याची (त्यांत कोलनवॉटर मिसळून) पट्टी ठेवावी. मुलास पाण्यांत ५।१० मिनिटें धरून ठेवावें. तेवढ्या वेळांत आपल्या उजव्या हातानें मुलाचे पोटावर चोळावें. असें केल्यानें मुलाचा वात सरतो, व कित्येक मुलांस तर पाण्यांतच शौचास होतें. पाणी मधून मधून थोडें कोमट होत जाईल; तरी पातेल्याच्या किंवा टबाच्या एका कडेनें हळूच व मुलाचे आंगास एकदम चटका न बसेल अशा रीतीनें गरम पाणी पुन्हा घालावें; नंतर पाण्यांतून मुलास काढून त्याचें सर्व अंग पुसून कोरडें करावें व अंगांत ऊबदार कपडे घालून त्यास विछान्यावर निजवावें; व पुन्हा कपाळावर व डोक्यावर १ भाग कोलन वॉटर किंवा स्पिरिट व ५ भाग पाणी यांचें मिश्रण करून त्याची पट्टी ठेवावी. ती सतत ओली असूं द्यावी म्हणून वरचेवर ती वरील मिश्रणांत भिजवून फिरून ठेवावी. मुलास शौचास साफ होण्याकरितां सावूच्या पाण्याचा किंवा ग्लिसरीनचा वस्ती (एनिमा) द्यावा. जरूर पडल्यास एनिमा सकाळ संध्याकाळ देण्यास हरकत नाही. पोटांतिल घाण जितकी लवकर निघेल तितका मुलाचे जिवास कमी धोका असतो. मुलाची टाळू थोडी उंच असून फार उडते आहे असें आढळल्यास डोक्यास थंड उपचार चांगला करावा. थंड पाण्याचें फडकें किंवा बर्फाची पिशवीही डोकीवर ठेवावी. मुलाची टाळू अगदीं खोल गेली असल्यास मुलाचे पायाखालीं व ढुंगणाखालीं कांहीं उशी वगैरे किंवा दुसरा कपडा घालून उंच करावें म्हणजे डोकें शरीरापेक्षां थोडेंसें खालीं होईल. डाक्टर, वैद्य आल्यावर औषधयोजना सुरू होण्यापूर्वी हें सर्व केल्यास औषधाचा त्वरित गुण येतो. डोक्यांत अंजन घालणें वगैरे अघोरी उपाय एकदम लहान अर्भकास करूं नयेत. आंकडी थांबल्यावर मुलास एरंडेल तेल द्यावें म्हणजे त्यास २।३ वेळां शौचास साफ होईल; व त्यास फिरून अपचन न होईल अशा रीतीनें आंगावर घेण्यांत अगर वरदूध देण्यांत नियमितपणा ठेवावा.

आंकडीसंबंधी कित्येक लोक बरेच गैरसमज घेत असतात. कोणी म्हणतो आईच्या दुधांतच दोष आहे व त्यामुळेच मुलास आईचे दुधावर न ठेवतां त्यास वर दूध एकदम सुरू करितात. इकडे आईस आंगावरील दूध जास्त वेळ राहिल्यानें कळा लागतात व केव्हां केव्हां स्तनदाहही होतो. आंगावरील दूध एकदम तोडून वरदुधावर मुलास ठेवणें व तेंही आंकडीसारख्या रोगांत म्हणजे आंकडी

वरचेवर येऊं देण्यासारखेंच आहे. कसें म्हणाल तर मुलास आईच्या दुधाची रोजची संवय असते व त्यास वरदूध एकदम सुरू केल्यावर त्यापासून पोटांत वात धरतो व फिरून मुलास दुखणें जास्त होत जातें. यास उपाय म्हणजे आईनें अगदीं हलकें अन्न खावें व स्वतः शौचास साफ होत नसल्यास एरंडेल तेल घावें. मुलास आंगावर घेते वेळीं प्रथम बोंडलें दोन बोंडलें दूध पिळून टाकून घावें व नंतर मुलास घ्यावें. असें केल्यानें मुलास स्तनापासून येणारें पहिलें दूध जें जड व पचनास अयोग्य असतें तें न मिळतां मधलें दूध मिळत जाईल व त्यापासून मुलाचे पोटांत वात धरणार नाही.

मुलास आंगावर घेण्यांत नियमितपणा, मित आहार, व मलशुद्धि हीं तिन्ही आंकडी जाण्यास किंवा फिरून न येण्यास विशेष उपयोगी आहेत.

आंकडीसारख्या साध्य रोगानें आज कित्येक मुलें दगावतात. तरी वरील तत्त्वे प्रत्येक आईचे मनांत बिंबल्यास तिच्या मुलाचा आंकडीचा विकार लवकर थांबेल व फिरून कधीं येणारही नाही. अशीं कित्येक मुलें माझ्या पाहाण्यांत आहेत कीं ज्यांना वरील उपचार फक्त एक दोन वेळां करावे लागले व फिरून तीं मोठीं होईपर्यंत त्यांना कधींही आंकडी आली नाही.

चांगला उपाय न करितां आंकडी सतत येऊं लागल्यास मूल जसजसें मोठें होईल तसतसें त्यास मेंदूचा विकार कायमचा जडतो; व त्यामुळें कोठेंही बाहेर एकटें जाणें त्यास योग्य नसतें.

ब्रम्ही, लाजाळू, अकलकारा, वेखंड, गोरोचन इत्यादि देशी औषधांचा उपयोग आंकडीवर करतात.

प्रकरण २२ वें.



मुलास ताप आला असल्यास त्याची शुश्रूषा कशी करावी ?

तान्हे मुलास हवेंत थोडासा देखील फरक झाला म्हणजे तो प्रकृतीस जाणवतो. हिंवाळ्यांत थंडी फार पडूं लागली किंवा उन्हाळ्यांत उष्मा फार होऊं लागला, अगर पावसाळ्यांत आकाश मेघाच्छादित असल्यामुळें हवेंत उबारा होत असला, तरीही मुलाचें शरीर नाजूक असल्यामुळें त्यास हवेंतील फेरबदल मग

थोडासांकां होईना, बाधल्यावांचून राहत नाही. ऋतुपरत्वे सरवी, पडसे, हें मधून मधून होत असतें. शिवाय त्यांतून गांवांत सांथीच्या रोगाचा उपद्रव असल्यास मुलास देवी, गोवर, कांजण्या इ० सांसर्गिक रोगही होण्याचा संभव असतो. म्हणून पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें मुलांस लहानपणींच देवी टोंचून घेणें अत्यंत आवश्यक आहे. गोवर, कांजण्या इ० रोगानें ज्या घरांत मुलें आजारी आहेत तेथें आपल्या लहान मुलास घेऊन समाचारास जाऊं नये. अगदीं जवळचे नातलगपैकीं आजारी असल्यास वाटल्यास आईनें स्वतः एकटें जाऊन यावें; व तेथून समाचार घेऊन आल्यावर आपले हातपाय स्वच्छ धुवून नंतर आपले मुलास स्पर्श करावा. घरांतील मुलांपैकीं एकाद्यास वरील प्रकारचा सांथीचा रोग झाल्यास त्याचा विछाना इतर मुलांपासून अलग घालावा. अलीकडच्या बिकट परिस्थितींत जेथें कुटुंबांतील सर्व माणसांस पुरेसी जागा निजावयास सुद्धां पुरत नाही, अशा ह्या महर्घतेच्या काळांत असें करणें जरी दुरापास्त आहे, तरी पण शक्य तितकी काळजी घेतल्यास हे सांसर्गिक रोग टळण्याजोगे असतात. याचें ज्ञान जर माता-पितरांस झालें तर तें त्यांचे फार उपयोगी पडेल, व पुढें त्यांस व त्यांचे मुलास होणारा त्रास चुकावा म्हणूनच हें लिहित आहें. घरांतील मुलासच देवी, गोवर, कांजण्या इ० रोग झाल्यास मुलास एका निराळ्या जागेंत निजवावें. निजण्याची खोली स्वच्छ ठेवावी. तिच्यांत ऊद वगैरे सकाळ सायंकाळ जाळावा म्हणजे खोलींतील हवा शुद्ध होते. तसेंच युक्यालिप्टस (ऑईल) तेल मिळतें तें मुलाचे अंथरुणावर शिंपडावें. वाटल्यास त्याचा वासही मुलांस द्यावा; किंवा तें छातीस चोळावें. आजारी मुलाचे कपडे रोज बदलावे व ते गरम पाण्यांत उकळून नंतर धूत जावे; व उन्हांत वाळवावे. मुलाच्या घाणीचे कपडेही याचप्रमाणें धुवून स्वच्छ ठेवावे. देवी निघाल्यास ज्याप्रमाणें मुलास आपण दूर निजवितों, बाहेरून कोणी समाचारास आल्यास त्याला देखील मुलास स्पर्श करूं देत नाही, व त्याचे कपडे आपण अलग ठेवितों, त्याप्रमाणें इतर सांसर्गिक रोगांत वागावें. मुलास आंथरुणाबाहेर बसण्याची संवय केली असल्यास परसाकडे झाल्यानंतर मळ लवकरच काढून टाकावा. जमिनीवर मुलास शौचास अगर लघवीस बसविण्यापेक्षां एकाद्या मातीच्या थालींत अगर जाळीच्या उथळ सुपलींत राख टाकून मुलास शौचास बसविणें फार उत्तम. कारण मुलाचे मळमूत्रविसर्जनानंतर जागा सारवून घ्यावी लागते व त्यामुळें ती ओलसर राहते, व त्यांतून हगवणीचा उपद्रव असल्यास तर ती नेहमीं खोलींतील बहुतेक जागा सारवलेली व ओली

अशी दिसते. जमिनीच्या ओलसरपणामुळे तेथे नेहमी माशा बसतात, त्या मुलास त्रास देतात. जवळपास मुलाचे खाण्याचे पदार्थ कांहीं असल्यास त्यावर त्या माशा बसतात. माशा आजारी मुलाचे खोलींत न होतील इतकी ती स्वच्छ ठेवावी. कारण मलविसर्जन झाल्यावर, माशा त्यावर बसतात, व पुन्हा सारविल्यानंतर किंवा मुलास दूध वगैरे पाजण्याचे वेळी पुन्हा त्रास देतात. माशा मुलाच्या दुधांत अगर अन्नांत बसल्यावर त्याच्या योगाने मुलाच्या शरीरांत रोगजंतूंचा प्रवेश अन्नद्वारा होतो व त्यामुळे तापांत शौचाचा त्रास होत असल्यास ते दुखणे तसेच दिवसेंदिवस लांबते. म्हणून माशा ह्या मुलाच्या शत्रू आहेत असे वागूनच त्या आजारी मुलाच्या खोलींत जितक्या न येतील तितका उपाय करावा.

व्यवस्था:—मुलाचे अंथरुणावरील कपडे स्वच्छ व हलके असावेत. मुलाचे अंथरुण भिंतीसरशी न घालतां थोडे दूर घालावे. कारण असे केल्याने मुलाच्या दोन्ही बाजूस लवकर वळतां येऊन त्याची शुश्रूषा चांगली करतां येते. मुलाच्या तोंडावर उजेड येईल अशा रीतीने त्यास निजवूं नये. खिडकीचा उजेड मुलाचे डोळे बाजूस पडेल असे त्यास निजविल्यास उजेडाने मुलाचे डोळे दिपणार नाहीत. मुलाचे कमरेपासून गुढघ्यापर्यंत एखादे मेणकापड घालावे व त्यावर स्वच्छ कापड आंथरावे. कारण मळमूत्रविसर्जनाने खराब झाल्यास सर्व अंथरुण खराब न होतां फक्त फडके व तेही खराब झाले कीं, काहून टाकितं येते. मुलाच्या अंगांत पांढऱ्या कापडाचे सैल असे झबले घालावे, व त्यावर गरम पेटी व कोट घालावा. म्हणजे मुलाचे छातीस चांगली ऊब येते व घामामुळे आंतील पांढरा कपडा ओलसर झाल्यास पुन्हा काहून टाकितं येतो. मुलास पांघरूण घालावयाचे ते प्रथम पातळसे धोतर वगैरे घालून त्यावर ऊबदार लोकरीचे किंवा लेप पासोडी वगैरे घालावी. कारण शरिरालगत लोकरीचे ऊबदार पांघरूण घातल्यास ते एक तर मळमूत्रामुळे खराब होण्याचा संभव असतो व शिवाय ते मुलाचे हातापासून अगर अंगासही रुतते व त्यामुळे मूल ते पायाने फेकून देते, व अंगावर पांघरूणही राहू देत नाही. ताप थंडी वाजून येतो किंवा नाही ते मुलास समजत नाही. कारण मुलास थंडी मोठ्या माणसाप्रमाणे वाजत नाही, मुले थंडी येण्यापूर्वी रडतात व लगेच निजल्यावर त्यांना ताप भरतो व गुंगून पडतात. इकडे तिकडे डोकें वळवितात व या कुशीवरून त्या कुशीवर सारखी वळतात. कारण तापाची उष्णता त्यांना सहन होत नाही. अंगावरील पांघरूणही लथने फेकून

देतात व स्वस्थ गुंगून पडतात. त्यांचा श्वास जोरानें चालतो व नाडीही जलद उडते.

तोंडः—ताप आला असतां मुलाच्या तोंडाकडे विशेष लक्ष दिलें पाहिजे. तऱ्हापामुळें लाळ कमी होते व त्यामुळें तोंड कोरडें पडतें; व यामुळें मुलाचें तोंड येतें, जिभेवर पांढरी बुरशी चढते, तोंडास घाण येते व त्यामुळें मूल बेचैन असतें. एवढ्याकरतां रोज सकाळ सायंकाळ मुलाचें तोंड (बोरीक लोशन १ ते १० प्रमाणानें) बोरिकमिश्रणांत कापसाचा बोळा मिजवून जीभ व दांत आले असल्यास, ते साफ करावेत. नेहमीं मुलास चमचा चमचा पाणी पाजल्यास यानेंहि मुलाचें तोंड व जीभ साफ होते. मुलास दूध पाजल्यानंतर त्याचें तोंड वरील प्रमाणें न धुतल्यास जिभेवर बुरशी जास्त वाढते, व त्यामुळें मुलाचें तोंड घाण राहतें.

तापः—मुलास अंगांत भरला कीं तो फार लवकर वाढत जातो. ताप पहाण्याचें साधन म्हणजे थर्मामिटर हें कांहीं प्रत्येकाचे घरांत नसतें व त्यामुळें आपल्या हातास जितका ताप लागेल तितका अंदाजानें समजावयाचा. त्यांतून वाळंतिणीच्या खोलींत शेकशेगडी असतांना मुलास ताप आल्यास मुलाचा ताप आईस समजत देखील नाहीं. तिला वाटतें कीं शेकामुळें मुलाचें अंग ऊन झालें असेल. परंतु थर्मामिटर लावल्यास ताप १०० डिग्रीचे वर असतो. मग आईला मुलास ताप आल्याचें कळतें. सुमारें १०२ डिग्रीपर्यंत ताप मुलास आहे हें नुकत्याच वाळंतीण झालेल्या आईस न कळलेलीं कित्येक उदाहरणें माझ्या पहाण्यांत आहेत.

उपायः—मुलाच्या अंगांत ताप बराच भरला आहे असें आईस समजल्यास प्रथम कोलन वाटर १ भाग व पाणी ४ भाग मिसळून त्यांत स्वच्छ फडकें मिजवून त्याची पट्टी मुलाचे कपाळावर ठेवावी. कोलन वाटर न मिळाल्यास दोन तीन रिठे घेऊन त्याचें वरचें साल काढावें. ते अर्धा कप थंड पाण्यांत १०-१५ मिनिटें मिजत ठेवावे व नंतर चोळून तें पाणी गाळून घ्यावें व त्यांत स्वच्छ फडकें मिजवून, दुमटून त्याची पट्टी कपाळावर ठेवावी. पट्टी ठेवावयाची ती अगदीं पाण्यानें थबथबलेली अशी ठेवूं नये. थोडी पिळून नंतर डोकीवर ठेवावी; कारण रिठ्याचें पाणी मुलाचे डोळ्यांत गेल्यास मुलाचे डोळे लाल होतील व त्यास त्रास होईल म्हणून विशेष खबरदारी घ्यावी.

पथ्यः—मुलास अन्न लावलें असल्यास तें तापांत बंद करावें; व त्या ऐवजीं उकळून थंड केलेलें पाणी पुष्कळ देऊन, दूध मधून मधून घ्यावें. ७।८ तोळेपर्यंत

मुलास पाणी देण्यास हरकत नाही. पाणी वारंवार दिल्याने तापामुळे होणारा शोष नाहीसा होतो व पुढे घाम लवकर निघण्यास तो कारणीभूत होतो.

कोठा—ताप मुलास आल्यावर प्रथम कोठा साफ राहिला नसल्यास नुसत्या क्रोमट पाण्याचा बस्ति (enema) दिल्यास शौचास साफ होतें.

शरिरांत अशा तऱ्हेने दोन्ही मार्गांनी पाणी गेल्यास तापामुळे उत्पन्न झालेले विषारी विजातीय द्रव्य रक्तांतून घामावाटे निघून जातें व ताप उतरतो. जो ताप एकदम जास्त चढतो तो कदाचित् लवकर उतरतो; म्हणून ताप पुन्हा येऊं नये म्हणून थंडीवाऱ्यास जपावें.

जो ताप हळुहळु रोज चढत जातो व नेहमीं नार्मल म्हणजे ९८॥ डिग्रीपर्यंत येत नाही, तो बहुतेक दूषित ताप आहे असें समजावें.

“ एरव्हीं मुलास पाणी देत नाही तर मग तापांत तरी मुलास पाणी कसें द्यावें ? ” असें आई नेहमीं म्हणते. यास उत्तर देणें जरी जुन्या मताचे लोकांस रुचणार नाही तरी शास्त्रीय रीत्या त्यांत गुणदोष काय आहेत हें आपण पाहूं या.

पाणी तापांत दिल्याने मुलाची तहान कमी होते, तोंड स्वच्छ होतें व तापापासून शरिरांत होणारें वीष प्रमाणांत कमी दर्जाचें होतें. पुष्कळसें पाणी दिल्याने डोकें दुखणें राहतें. तसेंच वात होणें व झोंप न येणें हे विकारहि कमी होतात. म्हणून पुष्कळ प्रमाणांत (उकळून थंड केलेले) पाणी दिल्याने अपाय न होतां हितावहच होतें. मुलास पाणी देणें तें उकळी फुटल्यावर थंड करून नंतर गाळून असें एका बाटलींत अगर कल्हई केलेल्या स्वच्छ भांड्यांत घालून ठेवावें. पाणी उकळी येईपर्यंत तापविल्याने तें जंतुरहित होतें व म्हणून असें पाणी मुलाचे पोटांत गेल्यास त्याने वात धरला जाईल ही शंकाच उरत नाही. कोणत्याही पाण्यांत, तें तापविण्यापूर्वी अनेक सूक्ष्म जंतु असतात, व हे सूक्ष्म जंतु शरिराच्या विकारी स्थितींत बाधक होऊन आंतल्यांत उपद्रव करूं शकतात हें प्रयोगांतीं सिद्ध झालें आहे. आणि म्हणूनच पाणी न तापवितां देणें चांगलें नाही. पाणी उकळतांना थोडे वावडिंग किंवा बाळंतशोपा त्यांत टाकणें चांगलें. कारण असें पाणी वातहारक व कृमिनाशक बनतें. बालीवॉटरहि देण्यास हरकत नाही.

तापांत दूध देणें:—याबद्दल विशेष सांगावयाचें म्हणजे हें कीं मुलास गाईचे दुधावर वाढविलें असल्यास, त्यास तें दूध तापांत देतांना दुधांतील लोण्याचा थोडासा देखील अंश मुलाचे पोटांत न जाईल याबद्दल खबरदारी घ्यावी. कारण तापामुळे दुधांतील लोण्याचें थोडे प्रमाण देखील मुलास जास्त

विकार करते. लोण्यामुळें पोटांत वात धरून शौचास अवरोध होतो किंवा पातळ जुलाब होतात. म्हणून मुलास तापांत दूध देणें तें कच्च्या दुधांतील लोणी काढून दिल्यास फार हितावह होतें. (पान ४५ पहा)

तापांत मुलाचे पोटांत वात धरत असल्यास त्यास मधून मधून डिल वॉटर (शोपाचें पाणी) चमचा चमचा प्रमाणानें द्यावें. म्हणजे पोटांतील वात कमी होऊन मुलास बरें वाटेल.

ताप उतरविण्याची रीति:—१ स्पंजिंग:—मुलाचे अंगांत १०४ डि० किंवा वर ताप असल्यास (हात लावल्यास चटके बसतात इतका) कोमट पाणी एका रुंद पातेल्यांत घेऊन त्यांत कोलन वॉटर किंवा विहनेगार (शिरका) घालावी. अंधरुणावर मेणकापड घालून त्यावर चादर घालावी व नंतर लहान हमालाचे तुकडे पाण्यांत भिजवून, चांगलें पिळावें, व त्यानें मुलाचें सर्व आंग पुसून काढावें, व नंतर लगेच कोरळ्या फडक्यानें पुसावें. शरीराचा एक एक भाग घेऊन तो वरीलप्रमाणें पुसावा. प्रथम चेहेरा व डोकें, नंतर छाती व पोटा, नंतर हात, पाठ व कंबर व नंतर पाय असा अनुक्रम असावा. सर्व आंग पुसल्यावर पांघरूण घालावें. या रीतीनें मुलाचा ताप लवकर उतरतो. यास वेळ ५।१० मिनिटांपेक्षां जास्त लावूं नये.

२ मुलास वाताचा झटका होत आहे व टंपरेचर १०४।१०५ पर्यंत आहे असें आढळल्यास कोलन वॉटरची पट्टी किंवा बर्फाची पिशवी डोक्यावर व कपाळावर टेवावी. ताप १०१ पर्यंत आल्यावर पिशवी काढावी.

३ सावूच्या कोमट पाण्याचा बस्ती (enema) एक दिवसाआड देणें.

४ विशेषतः उन्हाळ्यांत मुलास ताप १०४ डिग्रीच्या वर चढल्यास खालील उपाय करावा:—

मुलाचे अंधरुणावर मेणकापड डोक्यापासून पायापर्यंत पुरेल इतकें घालावें. नंतर तितक्याच उंचीचें एक सार्धें कापड थंड पाण्यांत भिजवून पिळावें व तें मेणकापडावर आंथरावें. त्यावर अंगांतील सर्व कपडे काढून मुलास निजवावें. पुन्हां वरून मानेपासून पायापर्यंत पुरेल असें दुसरें कापड थंड पाण्यांत पिळून मुलाचे अंगावर पांघरावें. त्यावर एक ब्लॅकेट घालून मुलास त्यांतच सुमारें १०।१५ मिनिटें ठेवावें. असें केल्यानें अंगांतील तापाचें मान फार लवकर कमी होतें. कांहीं वेळ यांतच मुलास झोप लागते. जेव्हां बर्फ मिळणें शक्य नसतें किंवा खर्चाचें पडतें तेव्हां हा उपचार करणें चांगलें. यानें अपाय होत नाही व ताप कमी होतो.

५ गरम पाण्यांत थोडी मोहरीची पूड घालून त्यांत पाय ठेवणें. हें जाणत्या मुलास—२।३ वर्षांचे वरील मुलासच करणें योग्य आहे. यानेंहि घाम लवकर सुटतो व ताप निघतो.

प्रकरण २३ वें.



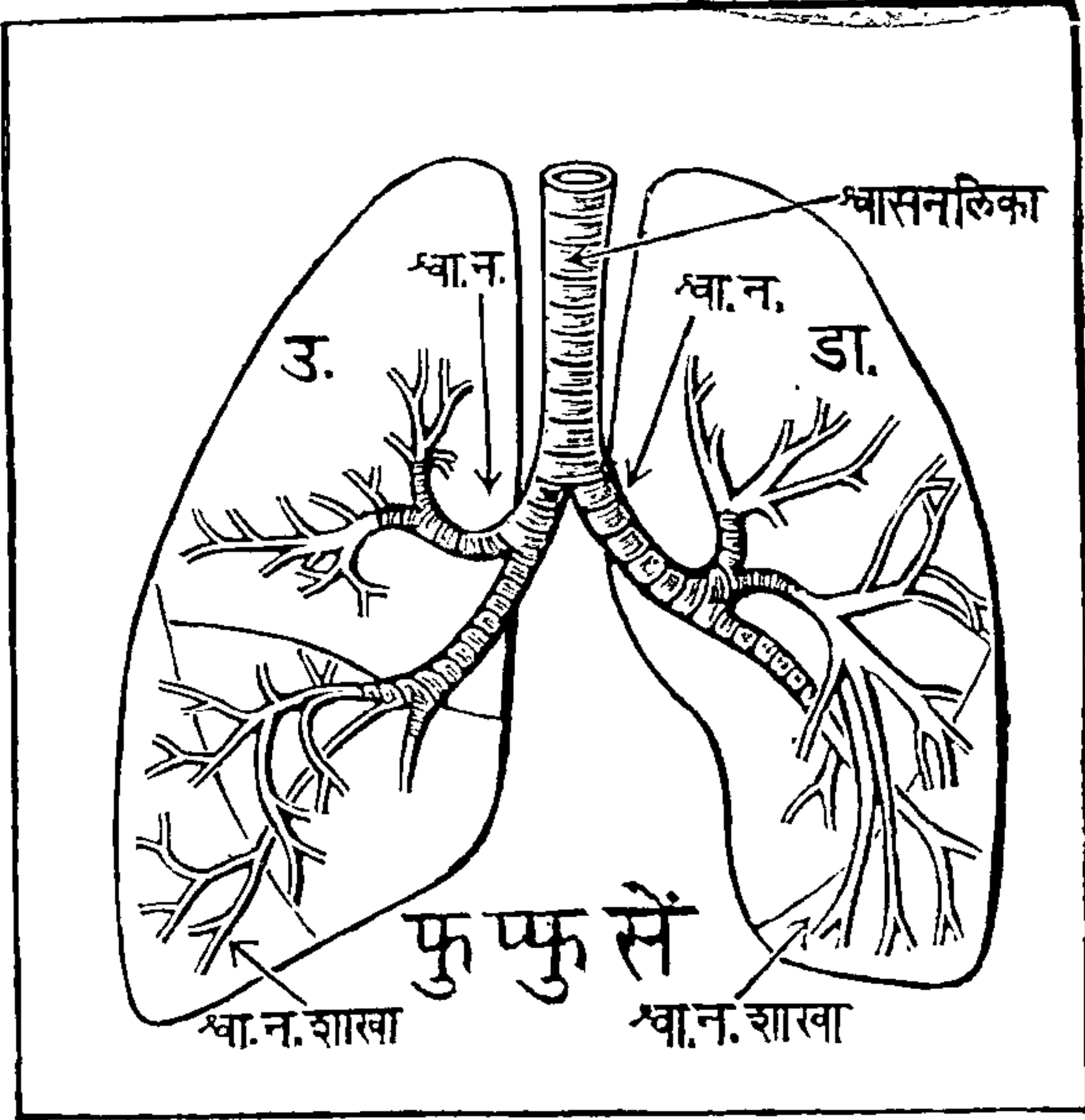
सर्दी, पडसें, खोकला व निमोनिया इत्यादि रोगांत मुलाची शुश्रूषा कशी करावी ?

हवेंत बदल झाला म्हणजे ऋतुपरतवें मुलास पडसें येतें. हवेंतील होणारे सूक्ष्म रीतीचे फरकही तान्ह्या मुलास जाणवतात. नेहमींचीं लक्षणें म्हटलीं म्हणजे मुलाच्या नाकांतून पाणी वाहणें, शिंका येणें, व आंग ऊन होणें इत्यादि होत. पुढें नाक कोरडें पडून लाससर होतें व त्यामुळें श्वासोच्छ्वास तोंडावाटे घेतें. अशा स्थितींत मूल अंगावर पीत असतांना त्याचा जीव कोंदटतो व तें रडूं लागतें. पडसें आलेलें त्वरित उपाय करून बंद करूं नये अशी एक जुनी समजूत आहे परंतु ती सर्वथैव चुकीची आहे. कारण पडशाची हयगय केल्यास पुढें मुलास खोकला येतो किंवा क्वचित् प्रसंगीं इन्फ्ल्युएन्झाचीं हीं पूर्वलक्षणें असूं शकतात. व पुढें त्याचें रूपांतर फुफ्फुसदाहांत—निमोनियांतही होऊं शकतें. त्यांतून मुलास पूर्वी ताप वगैरे येत असल्यामुळें पांथरी वाढली असल्यास, अगर अपचन किंवा बद्धकोष्ठ विकारामुळें मुलाचें यकृत वाढलें असल्यास, नुसत्या सर्दी पडशाच्या विकारांत मुलाचें पोटही जलद उडतें व अशा स्थितींत मुलाच्या पोटांत आलें अशी समजूत कांहीं मातांची होते व त्या घाबरून जातात.

मनुष्याच्या छातींत श्वासोच्छ्वासाचीं दोन इंद्रियें असतात; यांसच फुफ्फुसें किंवा (lungs) लंग्झ असें म्हणतात. यापैकीं एक डावीकडे व दुसरें उजवीकडे असतें. उजव्याचे तीन व डाव्याचे दोन भाग असतात. छातींत फुफ्फुसें २ असतात; १ डावीकडे व २ उजवीकडे हीं काळसर तांबुस रंगाचीं व आकारानें स्पंजासारखीं असून श्वासोच्छ्वासाचीं मुख्य इंद्रियें आहेत. उजव्याचे तीन व डाव्याचे दोन भाग असतात.

आपण हवा तोंडानें व नाकावाटे आंत घेतो ती शब्देन्द्रियांतून श्वासनलिका वाटे दोन्ही फुफ्फुसांत जाते. नंतर ती श्वासनलिका शाखांच्या योगानें फुफ्फुसांतील

(Air Vesicles.) हवेच्या पोकळ्यांत जाऊन पोहोचते. शरिरांतील अशुद्ध रक्ताचे शुद्धीकरण यांतच होतें. येथेंच शुद्ध हवा रक्ताचे शुद्धीकरणास आंत



मिसळतें व आंतील अशुद्ध हवा पुन्हा श्वासनलिका मार्गानें तोंडावाटे व नाकावाटे बाहेर पडते.

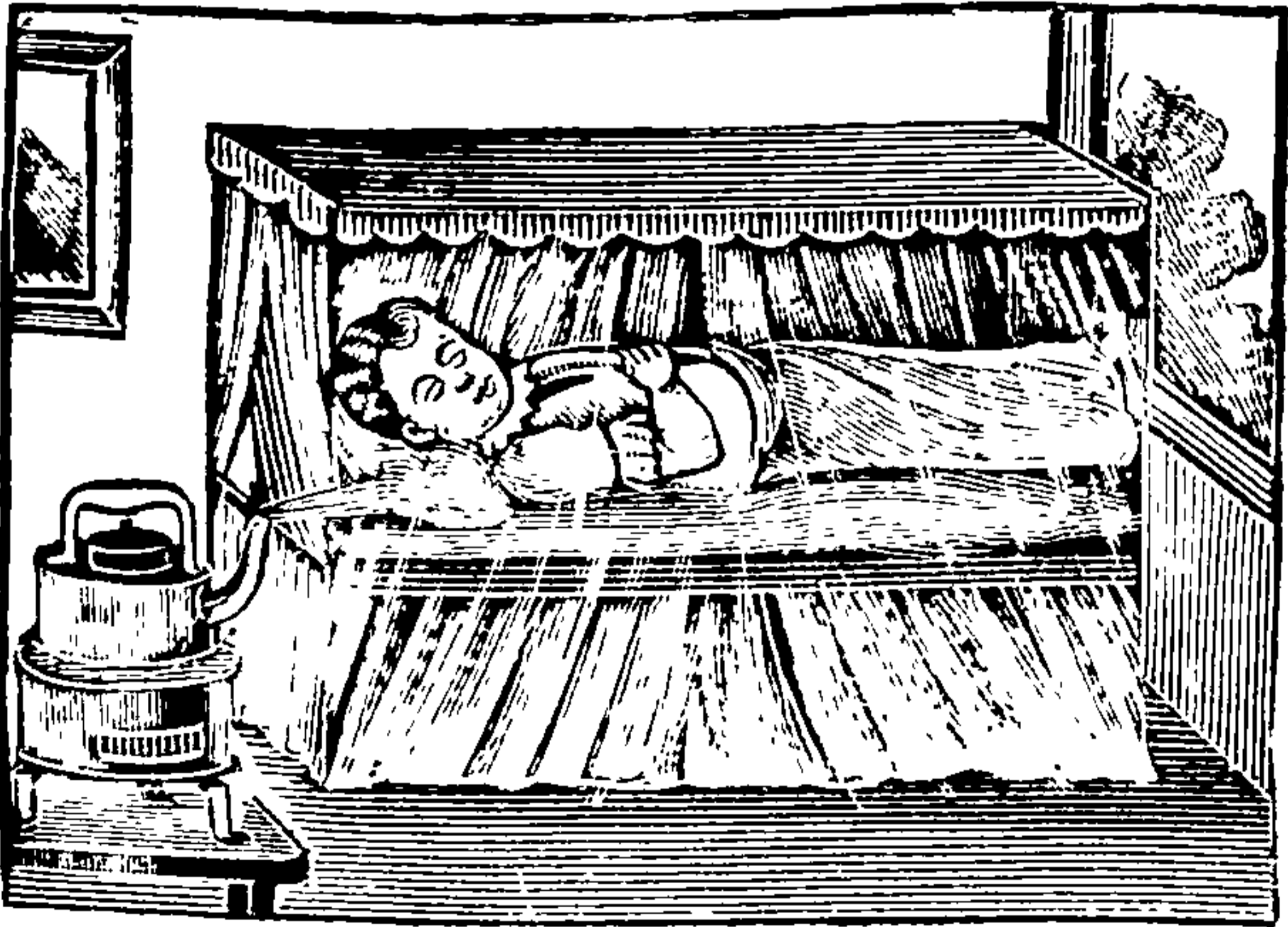
• श्वास मार्गाच्या आंतील बाजूनें एकप्रकारची नाजूक अंतर्त्वचा असते हिलाच श्लेष्मल त्वचा असें म्हणतात, व या त्वचेतूनच थोडासा द्रव पदार्थ (श्लेष्मा) बाहेर पडत असतो. श्वासनलिका शाखा दाह म्हणजेच खोकला सुरू होणें होय व पुढें हा दाह हवेच्या पोकळ्यापर्यंत गेल्यास त्यास फुफ्फुस दाह किंवा निमोनिया असें म्हणतात.

उपायः—मुलास पडसें आलें असल्यास वाऱ्यावर नेऊं नये व वारा येईल अशा ठिकाणीं निजवूं नये. लालेनें ओले झालेले कपडे वारंवार बदलावे व छातीवर ऊबदार असे कपडे घालावेत. पायांत पायमोजे व चड्डी घालावी नंतर मूल निजलें असेल तेथें शेंगडींत निखान्यावर थोडासा ओंवा जाळावा म्हणजे हवेतील सर्दीमुळे मुलास होणारा त्रास कमी होतो. तसेंच एखाद्या हातरुमालावर किंवा

फडक्यावर यूकॅलिप्टस नांवाचें तेल शिंपून त्याची घडी मुलास वास येईल अशा रीतीनें त्याचे जवळ ठेवावी. किंवा तेंच तेल मुलाच्या छातीस थोडेंसें चोळावें. कांहीं जुन्या घराण्यांत *सतापाचा पाला मुलाच्या गळ्यांत घालतात. त्याच्या उग्र वासानें श्वासनलिकादाह म्हणजे (Bronchitis) म्हणजे खोकला विकोपास जात नाही व हवेंतील सर्दीमुळें श्वासोच्छ्वासाच्या इंद्रियांत होणारा दाह लवकरच कमी होतो.

केशर दुधांत खलून तें कपाळावर लावितात व थोडेंसें डांबून दूधांत देतात. एकूण मुलाच्या अंगांत थोडीशी ऊब यावी एवढ्या करितांच याचा उपयोग असतो. अशा स्थितींत मुलाच्या वयमानाप्रमाणें ब्रॅंडीचे दोनचार थेंब दिल्यास फायदा होतो. मुलास शौचास साफ होत नसल्यास एरंडेल तेल किंवा सुरवारी हिरडा, अंजिराचें सरबत एक चमचा किंवा म्याग्नेशिया अर्धा चमचा वगैरे द्यावें. म्हणजे सरदी पडसें लवकर बरें होतें. तसेंच रोज अर्धा गुंज यू किनाईन (Tasteless Quinine) दुधांतून सकाळीं व दुपारीं असें दोन वेळ द्यावें. बाळगुटीपैकीं अतिविष, काकडशिंगी व पिंपळी हीं औषधें मधांत चाटविल्यानेंही फायदा होतो. ताप अंगांत विशेष असल्यास चिकित्सकाची सल्ला घ्यावी.

खोकला Bronchitis



यांत श्वासनलिकाशाखादाह होतो. तोंडांतील व नाकांतील हवा श्वासनलिकेवाटे त्यांच्या शाखांतून फुफ्फुसांत जाते. खोकला दोन प्रकारचा असतो. १

* टीप:—सदामस्त असें या वनस्पतीचें खरें नांव आहे.

सुका खोकला, २ ओलसर खोकला. कोरड्या ठसक्यांत (खोकल्यांत) श्वास-नलिकाशाखांतील अंतस्त्वचा तांबडी होते व त्यावर चिकट असा पदार्थ येतो, यालाच आपण कफ म्हणतो. लक्षणें:—अंगांत ताप असणें, खोकला येणें, कोरडा अगर ओला कफ पडणें. १२० पर्यंत नाडी जलद चालणें. श्वासोच्छ्वास जोरानें चालणें, २० ते ४० पर्यंत (१ मिनिटांत) जाणें. (नेहमींची नाडीची गती ७२ ते ८४ श्वासः—१६ ते १८) व शौचास साफ न होणें.

कोरडी ढांसः—खोकला बहुतेक घशांतील सुजेमुळें होतो (मिळून आला असें आपण म्हणतो). जेव्हां श्वासनलिकाशाखादाह सुरू होतो, तेव्हां खोकला सुका असतो व त्यामुळें त्रास होतो व वरचेवर ढांसीमुळें छाती दुखते व त्या-मुळें मुलें प्रथम खोकल्याची ढांस येण्यापूर्वीच भीतीनें रडूं लागतात. पुढें हळू-हळू खोकला ओलसर होतो व कफ पातळ होऊन पडूं लागतो. मुलास थुंकण्याची संवय न झाल्यामुळें तीं तो गिळतात व आंतड्यांतील चिकटा वसून मुलास खडा होतो. श्वासनलिकाशाखादाहांत श्वासनलिकाशाखा कफाच्या योगानें दाटल्या जातात, व त्यामुळें त्याचा जीव कोंडल्यासारखा होतो व अशा स्थितींत आपण मुलाचे छातींत कफ दाटला आहे असें म्हणतो. उलटी होऊन मुलाची छाती मोकळी व्हावी व पोटांत गेलेला कफही शौचावाटे बाहेर पडून मुलास लवकर आराम पडावा म्हणून बहुतेक घरांतून कफनाशक गोळीचा उपयोग करितात. मुलास गोळीचे किती वळसे देण्यासंबंधी प्रमाण बरोबर माहीत नसल्यामुळें कदाचित् प्रमाणाबाहेर गोळी दिली जाते व त्यामुळें मुलास अशा स्थितींत उलटी व जुलाब होऊं लागतात व त्यामुळें तें अतिशय घाबरतें, व कधीं कधीं त्याचा भयंकर शक्तिपात होतो. एकूण उलटीमुळें श्वासनलिकेंतील दाटलेला कफ बाहेर निघतो. तरी प्रमाणाबाहेर औषधें दिल्यानें अनर्थ घडतो. Larynx (सप्तपथ) घशावरची जागा सुजल्यामुळें रोग्याचा आवाज घोगरा होतो, व तो घुमतो. लहानशी खोकल्याची उबळ व तीही दबविण्याचा प्रयत्न मूल करीत असल्यास मुलास निमोनियाचा आजार झाला असें समजावें.

उपायः—खोकल्याकरितां पोटांत औषध देण्यापेक्षां श्वासनलिकेच्या अंत-स्त्वचेवर परिणाम करणारीं औषधें सर्वांत उपयोगी असतात. याकरितां वाफेचा उपयोग करणें सर्वांत चांगलें. मुलास ज्या खोलींत निजविलें असेल त्या खोली-मध्ये एक भांडें पाण्यानें भरून शेगडीवर उकळत ठेवावें. कोणत्याही प्रकारें मुलास

थंडी बाधणार नाही म्हणून फार जपावें. अंगांत व छातीभोंवतीं गरम कपडे घालावे. छाती अळशीच्या पोटीसानें शेकावी.

खालील रीतींपैकी कोणतीही करून पहावी

१ एका भांब्यामध्ये खूप उकळलेलें पाणी घालावें आणि चमचाभर फ्रायर्स बालसम हें औषध त्यामध्ये टाकावें, व त्यावरून येणारी वाफ घ्यावी. म्हणजे कोरडा खोकला ओला होतो व कफ पातळ होतो व छाती भरलेली वाटते ती कफ सुटल्यामुळे मोकळी वाटते. हें भांडें मुलाचे बाजूस ठेवावें किंवा मुलाच्या मच्छरदाणींत ठेवावें. (चित्र पहा.)

२ ब्रॉकिटिंग केटल (खोकल्याची किटली) हिचा उपयोग खोकला ओलसर होण्याकडे व कफ सुटण्याकडे करितात.

३ उदाची भुकटी फडक्यांत गुंडाळून एका रुंद पातेल्यांत घालावी व त्यावर खूप उकळलेलें पाणी एकदम ओतावें. त्याची वाफ मुलांचा कफ पातळ करिते. उदाच्या भुकटीऐवजीं उदाच्या अर्काचे थेंब टाकल्यास चालतील.

४ खालील घरगुती औषधें मुलाच्या खोकल्यास फार हितावह आहेत. वेहाडे डाळिंबाची साल, पानसावरीच्या बोंडाचा रस, अडुळशाचा रस, कोरफडीचा रस, हीं फार उपयोगाचीं आहेत. वरील सालीचें चूर्ण वस्त्रगाळ करून मधाशीं चाटविल्यानें खोकला लवकर बरा होतो.

५ छातीस लावण्याकरितां टरपेंटाईन चोळावें किंवा Liniment camphor, Belladonna lint हें चोळावें व फडकें बांधावें.

ब्रॅकोनिमोनिया.

या विकारांत फुफ्फुसांचा दाह लहान प्रमाणांत ठिकठिकाणीं होतो व श्वास नलिकाशाखादाहही असतो. ज्या मुलाला हा रोग झाला आहे त्याचे फुफ्फुसांतील अनेक ठिकाणीं वरील प्रमाणें (रक्तसंचय) दाह होतो व म्हणून १ भाग बरा झाल्यावर पुन्हा दुसरा सुरू होतो. अशा रितीनें हा रोग कित्येक आठवडे सारखा असतो. बहुतेक गोवर निघाल्यावर Rikets, Whooping Cough etc. हा विकार होण्याचा अधिक संभव असतो. म्हणून मुलास गोवर निघाला असें दिसल्यास त्याची छाती जवसाच्या पोटीसानें शेकण्यास प्रथम सुरुवात करावी म्हणजे हा विकार मुलास होण्याचें भय राहात नाही.

लक्षणें:—ताप १०० ते १०४ पर्यंत अंगांत असणें, नाडी जलद चालणें, श्वासोच्छ्वासही जोरानें चालणें, श्वास घेतांना नाकपुड्या उडणें, श्वासोच्छ्वास ३५ ते

४० पर्यंत वाढणें, पोट उडणें, शौचास साफ न होणें. कित्येक मुलांस ताप १ आठवडा तर कित्येक मुलांस २ । ३ आठवडेपर्यंत ताप येतो. यांत ताप एकदम उतरत नाहीं; हळूहळू उतरतो.

पथ्यः—मुलास वरदूध लाविलें असल्यास बारलीवॉटर किंवा अल्युमेन वॉटर दिल्यास त्याचा शक्तिपात होत नाहीं. वरील दोनपैकी पाणी पुष्कळ पिण्यास द्यावें. दूध द्यावें.

उपाय व शुश्रूषाः—शौचास साफ होत नसल्यास ग्लिसिरीनची पिचकारी गुदद्वारावाटे द्यावी म्हणजे शौचास साफ होऊन पोटांत मळाचा खडा धरला असल्यास तो निघून जातो व कफ पडतो. रेचक औषधे देण्यापेक्षां ग्लिसरीनची बस्ती देणें श्रेयस्कर आहे, व तो प्रथम देण्यास प्रत्येक मातेनें हरकत घेऊं नये. म्याग्नेशिया सॉल्ट थोड्या प्रमाणांत द्यावें. अंजीराचें सरबत किंवा सोनामुखीचें सरबत दुधांतून घ्यावें.

प्रथम मुलास मोकळी व शुद्ध हवा मिळेल अशा ठिकाणीं निजवावें. त्याचे अंगावर वारा येईल अशा रितीनें निजवूं नये. अंगांत गरम कपडे घालावे. जवसाचे पोटीसानें छाती शेकावी. छातीस यूक्यालिप्टसू ऑईल किंवा एखादें लिनिमेंट (चोळण्याचें) तेल Lint Potassiodio C. Sapones थोडें चोळणें. चांगल्या जवसाच्या पोटीसानें छाती शेकावी. किंवा मुलाच्या छातीस अंटीफ्लॉजिसटाईन लावावें व त्याला पातळसा कापूस घेऊन चिकटवून छाती गरम फडक्यानें बांधावी. ब्रॅडीचे थेंब सुरवातीस न देतां २।४ दिवसांनीं द्यावे. मुलाचा ताप १०४ वर गेल्यास कोलनवॉटरची पट्टी कपाळावर ठेवावी किंवा डोक्यावर बर्फाची पिशवी ठेवावी. तसेंच स्पंजिंग अगर कोल्ड पक जरूर करावा. मुलाचें तोंड बोरीक लोशनमध्ये कापूस भिजवून त्या बोळ्यानें धुवावें. जीभ साफ करावी अगर ग्लिसरीन बोराक्स लावावें. वाफेचे किटलींत ऊद किंवा Benzoin, Eucalyptus oil, Turpentine, Creasote, घालून वाफ मुलाचे जवळ किंवा त्या खोलींत कांहीं वेळ ठेवावी.

प्रथम मुलास सर्दी पडसें झालेलें असतें व तापांत त्यास एकदोन दिवस बरें वाटलें म्हणजे पुन्हां मुलास बाहेर आणल्यास थडीपासून कांहीं विकार होईल याची जणूं काय आईला कल्पनाच नसते. आपल्या मुलास आतां सरदीचा विकार राहिला नाही म्हणून त्यास बाहेर आणण्यास कांहींच हरकत नाही, अशी तिची कल्पना असते व म्हणून मुलास या सबबीवर रस्त्यावरील रहदारीच्या दर-

वाजांत किंवा खिडकींत गम्मत दाखविण्याकरितां ती उभी राहाते. हवेंत थोडा फेरबदल झाला असल्यास, असें होण्यास थोडासा वेळ त्यास वाऱ्यांत घेऊन राहाणें पुरेसें होतें, व त्याचा परिणाम त्या विचाऱ्या कोमल अर्भकास भोगावा लागतो. अशा आशयाचें प्रत्यक्ष उदाहरण म्हटलें म्हणजे खालील प्रकारची आईची तक्रार मुलास पुन्हा दुखणें उलटलें म्हणजे असते. “ आज मुलास वरें वाटत होतें. दोन दिवस सर्दी झाली होती परंतु ताप नव्हता. परंतु तें फिरकीर करितें म्हणून थोडा वेळ गंमत पहात इकडे तिकडे खेळत होतें. दिवसभर त्याचे अंगांत ताप नव्हता; परंतु रात्रीं एकाएकीं ताप भरला व खोकला व श्वास एकदम सुरू झाला व आतां सकाळींसुद्धां ताप निघाला नाही. मूल अगदीं निजून आहे व गुंगलें आहे. मधून-मधून खोकल्याची उमाळी आली म्हणजे मूल घाबरें होतें. ” असें आई सांगूं लागली म्हणजे बहुतेक पडशाखोकल्याशिवाय मुलास कांहीं तरी जास्त विकार झाला आहे असें समजावें. याचें रूपांतर पुढें लगेच ब्रॅकोनिमोनियांत होतें यांत संशय नाही. कांहीं मुलांस सर्दी फार लवकर होते. अशा मुलास तर सर्दीचा आजार पूर्ण वरा झाल्याशिवाय बाहेरील हवेंत आणूं नये. मुलास अंगांत चांगले ऊबदार कपडे घालावे. पायांत पायमोजे व चड्डी अगर विजार घालून मुलाचे डोकीसही चांगली गरम टोपी घालावी.

हा रोग अलीकडे मुलांत बऱ्याच प्रमाणांत वाढत असल्यामुळे पुष्कळ अर्भकें यास वळी पडतात. म्हणून या रोगाच्या शुश्रूषेविषयीं जितकें लिहिणें शक्य आहे तितकें दिलें आहे. मुलाची वरीलप्रमाणें शुश्रूषा करून त्यास चिकित्सकाकडून औषधपाण्याची लवकर तजवीज करावी, व चिकित्सक सांगेल त्याप्रमाणें वागावें. त्यांत कोणी आयावायांनीं सुचविलेल्या उपायाचें अवलंबन करूं नये. कोणी म्हणतात कीं मुलाच्या पोटांत आलें आहे म्हणून तें उडतें. “ डवा झाला यास आपला उपाय आहे तो करून पहा. ” असे एक का अनेक तर्कवितर्क भेटीस येणारी मंडळी करीत असते. तेव्हां आपण योग्य वय किंवा डॉक्टरचें औषध देत आहोंत असा आपला पूर्ण विश्वास असल्यास हे वरील तर्कवितर्क मनांत न आणतां चिकित्सकानें सांगितलें असेल त्याप्रमाणें वागावें. हयगय करूं नये, व मनांत चलविचल होऊं देऊं नये.

माझ्या पहाण्यांत आहे कीं, ज्या मुलाचें लीव्हर (यकृत) पानथरी(Spleen) वाढली आहे अशा मुलास ब्रॅकोनिमोनिया झाला असतां त्याचें जीवित फार धोक्याचें असतें. म्हणून आईनें मुलाची पानथरी वाढली असल्यास त्यास

लवकर औषधपाण्याची योजना करून ती कमी होईल असें करावें म्हणजे पुढील अरिष्ट टळेल.

प्रकरण २५ वें.



मलेरिया.

कारणः—हा रोग ज्याप्रमाणें मोठ्या माणसास होतो, त्याचप्रमाणें तान्ह्या मुलासही याची बाधा होते. या रोगाचें मुख्य कारण म्हटलें म्हणजे एकप्रकारचे डांस होत. या डांसास अॅनोफिलीस या नांवानें संबोधितात. यांत एक परोपजीवी सूक्ष्म जंतू या डांसाच्या शरिरांत वाढतो. आणि यावरील अॅनोफिलीस डांसाच्या डसण्यानें मनुष्यमात्राच्या शरिरांत या मलेरियाच्या परोपजीवी जंतूचा प्रवेश होतो. हे परोपजीवी जंतू रक्तांतील आरक्त बिंदूंत राहतात व त्यावर वाढतात. व प्रत्येक जंतू पूर्ण वाढीस आल्यावर लहान सूक्ष्म परमाणू बाहेर पडतात. व ते रक्तांत मिसळतात. या त्यांच्या रक्तांत मिसळण्यानें मनुष्यास लगेच थंडी वाजून ताप भरतो. हे परोपजीवी जंतू रक्तांतील आरक्त बिंदूचा नाश करतात. म्हणूनच मलेरियाचा ताप नेहमीं येणाऱ्या माणसाचा चेहरा निस्तेज व फिकट रंगाचा दिसतो. या परोपजीवी जंतूची व रक्तांतील श्वेत बिंदूची जवळ जवळ लढाई होते व कदाचित् त्यांचाच (अॅनोफिलीसचा) जय झाल्यास ताप येतो. म्हणूनच सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें रक्त तपासल्यास श्वेत बिंदूची प्रमाणाबाहेर वाढ झालेली दिसते.

मलेरियाचा (हिंवतापाचा) आजार बहुतेक डोंगराळ मुलखांत, जेथें पाणी व हवा वाईट आहे, किंवा दलदलीच्या प्रदेशांत, किंवा पाण्यानें सांठलेलीं डबकीं ज्या जमिनींत फार आहेत अशा ठिकाणीं बहुतेक कायमचें ठाणें करून असतो.

लक्षणः—तान्ह्या मुलास बहुतेक थंडी वाजून येत नाही. मुलास मलेरियाचा ताप अंगांत भरण्यापूर्वीं मूल अंगावर पीत नाही. तें प्रथम रडूं लागतें व हात-पाय थंड लागतात. नंतर अंगांत ताप भरतो व तें गुंगून पडतें. त्याचा श्वास व नाडी जलद चालत असते व ताप १०२ ते १०४ पर्यंत चढतो. पुढें कांहीं ५।६ तास ताप यावयास लागून ताप हळुहळु कमी होऊन नेहमींच्या प्रमाणावर ९८।९८॥ डिग्रीपर्यंत येतो. अशा प्रकारचा ताप रोज, अगर एक दिवसा आड, अगर दोन दिवसां आड येतो.

मलेरिया तापाचा मुलाच्या शरिरावर होणारा परिणामः—
 वरील प्रकारच्या तापाच्या पाळ्या एकावर एक येत असतात. कांहीं दिवस औषधोपचार करून मूल बरें झालें असें वाटतें तोंच त्यास पुन्हां तापाची पाळी येऊं लागते. नंतर मुलाची (डावे फांसळ्याच्या खालीं) पानथरी वाढते. मूल फिकट रंगाचें होतें व त्याचे स्नायू (हातपाय) सुरकुतलेले लुले असे होतात. मुलाच्या शरिरांतील रक्त पातळ होतें व त्यामुळें मुलाचें सर्वांग फिकें व तेजहीन असें दिसतें. यामुळें मुलाची प्रकृती अगदीं खालावते व अशक्तता, पिंगटपणा (रक्तक्षय Anaemia) सर्व अंगभर दिसतो. अशा स्थितींतच हवेंतील फेरवदल त्यास विशेष जाणवतो व म्हणून सर्दी पडसें व खोकला वगैरे लवकर सुरू होतात. वरचेवर ताप येतो त्यानें पानथरी वाढत जाते व त्यामुळें मूल अंगावरील दूध प्याल्यावर देखील नेहमीं ओकतें. शौचास साफ होत नसल्यानें पोटांत वात धरतो. व मूल सारखें किरकिर करितें. पुढें लीव्हर (उजव्या वरगडीखालीं) म्हणजे यकृतही वाहूं लागतें.

उपायः—१ मुलास डांस मच्छरांपासून त्रास होऊं नये म्हणून त्याचे पाळ्यावर किंवा पलंगावर मूल निजतेवेळीं जाळींची मच्छरदाणी लावावी. २ घरांतील ओलसर खोलींत अगर जागेंत मुलाचा पाळणा असूं देऊं नये. ३ (Fumigation of Chrysanthemum), ४ घरांतील परसांत केळीचीं झाडें वगैरे असल्यास दलदल जास्त होते म्हणून तीं उपटून टाकावीं. ५ घरांतील केरकचरा वाहेर नेऊन टाकावा किंवा जाळावा. घरांच्या आसपास कोठेंही घाण पाणी सांचेल इतकें पाणी सांडूं नये. ७. न्हाणी घरावाहेरील किंवा स्वयंपाक घराच्या वाहेरील मोरीचें पाणी घरालगतच सांचूं देऊं नये, कारण या ओलसर जागेपासूनच डांस, मच्छर वाढतात. अशा जागीं आठवड्यांतून एकदां तरी ग्यासलेट तेल ओतावें म्हणजे डांस मच्छराचीं अंडींही मरतात. ८. घरांतच विहीर असल्यास तिचें पाणी जमिनींत मुहूं देऊं नये. ९. थंड हवेच्या वेळीं मुलास पहांटेस व रात्रीं घरावाहेर काढूं नये. त्याच्या अंगांत गरम कपडे घालावेत. १०. एक दोन ग्रेन क्विनिन वयमानाप्रमाणें रोज घ्यावें. यापेक्षां यू क्विनाईन (Tasteless Quinine) हें मुलांस देण्यास योग्य आहे. एक पासून दोन ग्रेन यू क्विनाईन सकाळीं ७ ला सुरवात करून तीन तीन तासांनीं दुपारीं २ चे आंत दिल्यानें ताप सहसा येत नाही. पुढें लोह व सोमल अल्प प्रमाणांत देतात. ११.

टीपः—घरांत ऊद जाळावा.

ताप अंगांत असल्यास तापाची शुश्रूषा करावी. व शौचास साफ होण्याकरितां अंजीराचें किंवा सोनामुखीचें सरबत किंवा मॅग्नेशिया, थोड्या प्रमाणांत घ्यावा. १२. मुलास एकाच गांवीं बरें वाटत नसल्यास त्यास हवा बदलण्यास कोरड्या हवेच्या ठिकाणीं नेणें श्रेयस्कर आहे.

प्रकरण २६ वें.



अशक्तता (मुडदूसरोग) (Inf. Marasuces).

मूल जन्मतःच चांगल्या स्थितींत असून पुढें दिवसें दिवस क्षीण होत जातें म्हणजे वरील रोगाची भावना होत आहे असें समजावें.

कारणें:—१ अपुऱ्या दिवसाच्या मुलांत हा प्रकार विशेष आढळून येतो.

२. लहान मुलें विशेषतः जीं वरदुधावर वाढतात त्यांना हा रोग होण्याचा संभव विशेष असतो. गाईचे दुधाचें मिश्रण बरोबर न करणें किंवा खात्रीशीर गाईचें दूध न मिळणें ह्या दोन गोष्टी त्यांत प्रधान आहेत. गाईचें दूध जड असल्यामुळें न पचणें.

३. पिष्टमय व कृत्रिम अन्नावर अगदीं लहान वयापासून मुलास वाढविणें. उदा० मेलीन्सफूड.

४. मुलास शुद्ध व मोकळी हवा व पुरेसा उजेड न देणें.

लक्षणें:—सामान्यतः या रोगांत आई मुलासंबंधी खालील प्रमाणें तक्रार सांगत असते.:—“ मूल जन्मतः चांगलें गुटगुटीत होतें, अंगावर पीत असे, रडत नसे. पुढें दोन महिन्यांनीं अंगावरील दुधाच्या अभावीं त्यास वरदुधावर (गाईच्या) ठेवणें भाग पडलें. व तेव्हांपासून मग काय ! वरदूध पचत नाही म्हणा; त्याच्या जिवास चैन पडत नाही. तेव्हांपासून त्याची शक्ती हळुहळू कमी कमी होत चालली. बालामृत दिलें, मेलीन्सफूड दिलें, कांहीं जे कोणी सांगत गेले त्यावर ठेविलें. परंतु दिवसेंदिवस त्याच्या हातापायाच्या काड्या व पोट मोठें दिसूं लागलें. निवळ जणू हाडाचा सांपळा उरला आहे. कांहीं तोंडांत घालावें तें उलटून पडतें, किंवा शौचावाटे पडतें. असें वाटतें कीं, ज्या अर्थी त्यास कोणतेंच औषध लागू पडत नाही त्या अर्थी वाहेर बाधा झाली असावी असें समजून अंगारे धुपारेसुद्धां केले परंतु गुण नाही. आतां केवळ देवावर भरंवसा. ”

अशा तऱ्हेचे निराशेचे उद्धार मातेच्या तोंडून ऐकले म्हणजे साहजिक त्या क्रोमल अर्भकाची व मातेच्या बालसंगोपनाच्या अज्ञानाची कीव येते. वरदुधाचें प्रमाण शेजारणीकडून वसवून घेऊन त्याप्रमाणें मुलास देणें. येवढेंच काय तें मुलाच्या (Feeding) संबंदानें ज्ञान तिला असल्यामुळें आपले मुलाची पुढें काय स्थिती होईल याची तिला कल्पना नसते. असो ! एकूण या रोगांत प्रमुख लक्षणें कोणतीं तें पाहूं.:-

१ मुलाचें वजन दिवसें दिवस कमी होत जाणें. मुलाच्या अंगावरील त्वचा सुरकुतलेली असणें. मांसल भाग (हात व मांड्या) लोंबकळलेले असणें, हातापायाच्या काड्या व पोट मोठें दिसणें. टाळू मोठी असणें. अंगांत रक्त नसणें व त्यामुळें फिकेपणा येणें. दूध वगैरे कांहीं पाजलें कीं पोट फुगणें व लगेच उलटी किंवा जुलाब होणें, अंग अगदीं थंड असणें, व शरिराचीं सर्व हाडे मांसाच्या अभावीं दृष्टोत्पत्तीस येणें, इत्यादि होत.

उपचार:—मुलाच्या आईच्या अंगावर दूध यावें म्हणून योग्य ती औषधाची योजना करणें, किंवा एखादी दाई ठेवणें, हा अगदीं उत्तम मार्ग होय. तो शक्य नसल्यास १३ भागांत दिल्याप्रमाणें मुलाचें वयोमान व प्रकृती पाहून मुलाच्या दुधाचें प्रमाण नियमित रितीनें वसविणें. जठराग्नीतील पातळ रस पचनेंद्रियांत उत्पन्न होत नसल्यामुळें दुधाचें कृत्रिम रितीनें बाहेरच पचन करवून तें पाजणें. (Peptonised milk, citrate milk, Protein milk) पेप्टोनाईज्ड मिल्क, सायट्रेटेड मिल्क, प्रोटीन मिल्क यांपैकीं कोणतेंही सुरू करावें. पचनेंद्रियाच्या मार्गामध्यें क्षोभ उत्पन्न होत गेल्यामुळें Stomach washing पोट धुवून काढणें हें चांगल्या डॉक्टरच्या सल्ल्याचें केल्यास फार लवकर गुण येतो. मुलाचें वजन आठवड्यांतून दोन वेळ करावें. कारण जर एका पथ्यावर मुलास ठेवून तें मानवत नसेल तर दुसरें करणें वरें. वरील प्रकारांपैकीं कोणतेंही दूध देणें असल्यास प्रत्येक वेळीं थोड्या प्रमाणांत व नियमीत वेळीं दिल्यानें मुलास तें पचतें; नाहीतर एकदम सगळें व वरचेवर दिल्यास उलटून पडतें. जेव्हां हवा चांगली असेल तेव्हां मुलास अंगांत ऊबदार कपडे घालून थोडा वेळ हवेंत आणल्यास हितावह होतें. अतिशय लहान मुलास, त्याचे शरिराची उष्णता कमी प्रमाणांत असल्यामुळें, ऑलीव्ह ऑईल चोळावें. व नंतर अंगांत कपडे घालून त्याचेजवळ गरम पाण्याची रबराची पिशवी ठेवावी म्हणजे शरिराची उष्णता चांगली राहिल

व त्यामुळे रुधिराभिसरण जोरानें होत जाईल. किंवा खोलींत शेगडी कांहीं वेळ ठेवावी म्हणजे हवा उष्ण राहिल. चिकित्सकाच्या सहायानें पौष्टीक औषधें घ्यावीत.

प्रकरण २७ वें.



अस्थिवक्रता. (रिकेट्स)

निरोगी व सशक्त आईबापांच्या मुलास हा रोग बहुधा होत नाही. अपचन, अस्थिवक्रता (हातापायांचीं हाडें वांकडीं होणें), स्नायूंची अशक्तता व दुबळेपणा या सर्व लक्षणांनीं युक्त असा हा रोग असतो. हा रोग उद्भवण्याचा काळ म्हटला म्हणजे बहुतेक ६ महिन्यांपासून मूल सुमारे १॥ ते २ वर्षांचें होईपर्यंत असतो.

कारणें:—आईच्या दुधांत (Vitamines) उत्तेजक द्रव्य असतें म्हणून आईच्या दुधाच्या अभावीं मुलास वरदुधावर किंवा पेटंट फूडस् (कृत्रिम अन्नावर) वाढवितात. या कृत्रिम अन्नांत ज्या प्रमाणांत (Fat) चरबी असा-वयास पाहिजे तितक्या प्रमाणांत नसल्यामुळे हा रोग होतो. अगदीं लहान वयांत आईस मूल झाल्यास तिच्या मुलास किंवा अपुऱ्या दिवसांचें जन्मलेल्या मुलास हा रोग होण्याचा संभव विशेष असतो. शिवाय आईस लहानपणीं हा रोग असल्यास तोच पुढें तिच्यापासून होणाऱ्या मुलासही होतो. मुलास मोकळ्या हवेंत फिरावयास न नेल्यानें किंवा वारंवार उजेडांत न आणतां, बाहेरील हवा बाधेल या भीतीनें अंधारांतच निजवून ठेवणें, किंवा जमिनीस ओल असलेल्या घरांत वाढत गेल्यानें, किंवा अतिशय दाट वस्तीच्या घरांत मुलाची वाढ झाल्यानें अस्थिवक्रता हा रोग उद्भवतो.

लक्षणें:—सुरवातीस मुलाचे डोक्यास घाम फार येतो. रात्रीं मूल बेचैन असतें. शौचास साफ होत नाही. फांसळ्यावर एक प्रकारच्या मण्यासारख्या गुठळ्या बनतात (Beeding of ribs). डोकें मोठें दिसतें. सुरवातीस रात्रीं डोक्यास घाम येत असल्यामुळे मुलाचे डोक्याखालील चादर ओलसर होते व त्यामुळे मुलास सर्दी होते, व पुढें खोकला येतो. मूल अगदीं लहान असल्यास केव्हां केव्हां त्याचें अंग ठणकतें व म्हणून तें पाळण्यांत या कुशीवरून त्या

कुशीवर वळतें व अंगावरील पांघरूण लाथेनें काढून टाकतें. याच सुमारास मुलास आंकडीही येते. कारण, पोटांत मलसंचय झाल्यामुळें व रात्रीं स्वस्थता न मिळाल्यामुळें ज्ञानेंद्रियांत बिघाड होतो. आंतड्यांत वात धरल्यामुळें पोट मोठें दिसून तें डबडब वाजतें. पानथरी वाढते. शरिरांतील निरनिराळ्या हाडांत फरक होतो. तीं वांकतात, ठिसूळ होतात व म्हणून लवकर मोडण्याचा संभव असतो.

डोकें:—मोठें असतें. डोक्याचा वरचा भाग जास्त रुंद दिसतो. टाळू लवकर न भरतां रुंद राहते.

दांत:—मुलास दांत उशिरानें निघतात.

छाती:—फांसळ्या मोठ्या व पातळ होतात व कोमलास्थीच्या संधीवर गुठळ्या सारख्या बनतात (Beeding) हें पुढचे कपडे काढल्यावरोबर दिसतें. मागें रुंद व पुढें चिंचोळी, कबूतरासारखी छाती दिसते.

पाठीचा कणा:—मूल बसलेलें असल्यास त्याच्या पाठीचा कणा मध्यभागी वांकलेला असतो (कुबड आलेला).

हात व पाय:—अग्रबाहूच्या अस्थींची मनगटाकडील वाजू रुंद दिसते. तसेंच तंगडीच्या हाडांची स्थिती असते. बाहूचे व तंगडीचे अस्थींस मध्यें वांक येतो त्यामुळें मुलास चालतां येत नाहीं.

स्नायू:—शरिरांतील स्नायू लुले व निर्बल होतात. म्हणून मुलास नीट बसतां येत नाहीं व चालतांही येत नाहीं. (Flat foot म्हणजे पाऊल लुलें होणें) अपचनामुळें मुलाचें पोट मोठें होतें किंवा केव्हां केव्हां पातळ जुलाब होतात. छातीच्या पुढील भाग चिंचोळा असल्यामुळें पानथरी डाव्या वाजूस व लीव्हर (यकृत) उजवे वाजूस पोटांत खालीं उतरतें व त्यामुळें तें फांसळ्याच्या खालीं लागतें.

कोणी पानथरी व लीव्हर हीं वाढलीं आहेत म्हणून औषध देण्यास सुरवात करितात परंतु हें करणें हितावह नाहीं. मुलाच्या अंगांत ताप भासतो, परंतु थर्मामिटर लाविल्यास ९९ डिग्रीवर ताप नसतो. मुलाचे अंगांत रक्त नसल्यामुळें त्याचे चेहेऱ्यावर फिकटपणा व निस्तेजपणा दिसून येतो. मूल हुषार व चलाख न होतां किरकीर करीत असतें.

अस्थिवक्रतेचा शरिरावर परिणाम.

मूल उशिरा रांगतें व चालूं लागतें. त्यांतून चालतें झाल्यास लवकर थकतें. म्हणून मुलाचे पायांत, या रोगांत सांखळ्या घालणें केव्हांही श्रेयस्कर नाही. अशी समजून आहे कीं, मुलाचे पायांत वजन घातलें म्हणजे वांकडे झालेले पाय लवकर सुधारतात. परंतु ते सुधारण्याच्या ऐवजीं पायास वजनामुळे जास्त अशक्तता आणतात हें पक्कें लक्षांत ठेवावें. मुलाची प्रकृती अशक्त असल्यामुळे त्यास सर्दी लवकर बाधते व त्यामुळे खोकला व पुढें निमोनिया होण्याचा संभव असतो व त्यांतून मूल निभावणें दुरापास्त असतें. मूल खुजें होतें किंवा कांहीं तरी त्यास खोड राहते. इतकें असलें तरी मुलास वेळेवर औषधोपचार केल्यास व मोकळ्या हवेंत व उजेडांत नेहमीं ठेविल्यास हा रोग लवकरच बराही होतो.

उपचारः—ज्या अन्नांत पिष्टमय सत्व जास्त असून चरबीचें प्रमाण अगदीं कमी आहे अशीं कृत्रिम अन्नं मुलास देणें वर्ज्य करावें व वाटल्यास त्याबद्दल गाईचें किंवा शेळीचें दूध न उकळतां, उकळलेल्या पाण्यांत Pasturing दुधाचें भांडें वाफ येईपर्यंत तापविणें व नंतर देणें किंवा शक्य असल्यास दाई ठेवणें. संत्री, मोसंबी वगैरे फळांचा रस द्यावा. Spinach (गाजर) Lettuce वाटाणे यांचें कढण करून द्यावें.

रोज सकाळ संध्याकाळ मुलास चांगले ऊबदार कपडे घालून बाहेर फिरावयास न्यावें, म्हणजे मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश मिळेल. एखाद्या झाडाच्या छायेखालीं मुलास खेळवावें. खालीं कांहीं आंधरून त्यास जमिनीवर इकडे तिकडे खेळूं द्यावें. ओलसर दलदलीच्या ठिकाणीं मुलास निजवूं नये व नेऊं नये. कॉडलीव्हर आईलचा उपयोग या रोगांत विशेष आहे. कारण कीं, हाडांचीं टोके जीं मोठीं दिसतात तेथें कॉडलीव्हर आईल घेतल्यानें त्या हाडांवर (Calcium Salts) चुन्याचें क्षार लवकर येऊन तीं हाडे पूर्ववत् सुदृढ व बळकट बनतात. शरिरांतील सर्व स्नायूंंस ऑलीव्हर आईल किंवा कॉडलीव्हर आईल रोज चोळावें.

मुलाच्या पाठीचा कणा वांकटो आहे असें वाटल्यास मुलास फार वेळ बसतें करूं नये, व मुलास एकाच हातावर नेहमीं फिरावयास येऊं नये. पाय फार वांकडे असल्यास उभें करूं नये, व पायांतील सांखळ्या काढाव्या. हात व पाय रोज चोळल्यानें तीं सर्व नीट होतात.

अनुभविक उपचारः—पिकलेलीं विड्याचीं दोन पानें चांगलीं पुसून कोरडीं करावीं व त्यास मध चुन्यासारखा लावावा. तीं दोन पानें हातावर चोळून त्याचा रस पिळून काढावा. त्यांतच अंगावरील दूध पिळून रोज सायंकाळीं पाजावा. असें निदान २।३ महिनेपर्यंत करण्यास हरकत नाही.

प्रकरण २७ वें



क्षयरोग (Consumption)

हा एक सांसर्गिक रोग आहे व ह्यांत (Tuberculosis Bacilli) क्षयाच्या जंतूंचा प्रवेश शरिरांतील निरनिराळ्या अवयवांत झाल्यामुळे हा रोग उद्भवतो. अलीकडे तरुण पुरुषांत विशेषतः स्त्रियांत हा रोग फार मोठ्या प्रमाणांत वाढत असल्यामुळे शरिराचा व संततीचा न्हास एकसारखा होत चालला आहे. स्त्रिया बाळंतपणांतून उठल्या नाहीत तोंच त्यांना बाळंतरोगा (क्षया) ची भावना झाल्याचें दृष्टोत्पत्तीस येतें व त्यांतून त्या कशावशा निभावल्यास पुन्हा दुसऱ्या बाळंतपणांत त्या खात्रीनें त्या रोगास बळी पडतात अशी स्थिती आहे. वयोमानानें पाहातां मूल सुमारे ६ महिन्यांपासून वर्षाचें होईपर्यंत हा रोग होतो.

क्षयरोगाचे प्रकारः—१ त्वचेचा.

२ गांठीचा (कंठ माळा किंवा आंतड्यांतील ग्रंथीचा.)

३ पाठीचा कणा (कुबड).

४ गुढ्याचा क्षय.

५ कफक्षय (फुफ्फूसांमध्ये होतो तो.)

१ अलीकडे उद्योगधंद्याकरितां किंवा नोकरीकरितां पुष्कळांना आपलें गांव सोडावें लागतें व मुंबई, पुण्यासारख्या मोठ्या शहरांत राहावें लागतें. त्यांतून शहरांतल्या जागेच्या महर्घतेमुळे किंवा घरांतून सुद्धां मोकळी हवा सतत मिळण्याच्या अभावीं, क्षयरोग हा पुष्कळ मातापितरांस होण्याचा संभव असतो. त्यांतून मुळांतच आईस किंवा बापास क्षयाची भावना असल्यास तीच पुढें मुलासही बाधते.

२ गलग्रंथी मुलास असणें किंवा मानेच्या आसपास लहान लहान ग्रंथी असणें.

मुलास गोवर, डांग्या खोकला किंवा इन्फ्लुएन्झा इ. रोगांतून उठल्यावर दुखण्याच्या अशक्ततेमुळे क्षयरोग होण्याचा संभव असतो.

रोगवीज कोणत्या रितीने शरिरांत शिरते ?

१ गर्भावस्थेत मातेस क्षयरोगाची व्यथा असल्यास वारेंतून मुलास क्षयरोगाची बाधा होते, व अशीं मुले अपुऱ्या दिवसांचीं जन्मतात, व जगल्यास अल्पायुषी असतात.

२ मुलास लहानपणीं छातीचे रोग, खोकला, निमोनिया, डांग्या खोकला, गोवर असे रोग विशेषेकरून होतात व मूल आईजवळ नेहमीं असल्यास आईच्या प्रत्यक्ष श्वासोच्छ्वासामुळे मुलास क्षयाचा संसर्ग होऊं शकतो किंवा मुलाचा मुका घेण्यानें सुद्धां होतो. जिला क्षयरोग आहे, अशा बाईस मुलाचा मुका घेऊं देऊं नये.

३ आईच्या दुधाच्या अभावीं मुलास आईच्या दुधावर वाढवितात. अशक्त आईचे दुधांत क्षयाचे जंतु सांपडतात, असें शोधान्तीं निश्चित झालें आहे, व अशा आईचें दूध मुलास नित्य पाजण्यांत आल्यास मुलासही क्षयरोग होईल यांत नवल नाही. आईचें विकारी दूध मुलाच्या नित्य पोटांत गेल्यानें आंतड्यांतील ग्रंथीवर क्षयाचे जंतु परिणाम करितात व त्या मोठ्या झाल्या किंवा वाढल्या म्हणजे मुलास ताप येतो व शौचास पातळ होऊं लागते.

४ मुलाच्या गळ्यांत गलग्रंथी (Tonsils) वाढल्यास मानेच्या आसपासच्या ग्रंथींची वाढ होते, व त्यापासून रोग उद्भवतो.

५ मुलाचा कान पुष्कळ दिवस वहात असल्यामुळे त्याच्या शरिरावर परिणाम होऊन त्यास ताप येऊं लागतो, व क्वचित् प्रसंगीं कानाच्या आंतील भागांतून क्षयरोगाचे जंतु मुलाच्या शरिरांत जाण्याचा संभव असतो म्हणून वेळींच अशा रोगावर उपचार करावा.

६ कफक्षयांत रोग्याच्या कफांत क्षयाचे जंतु असतात व तो कफ वाळल्यानें आंतील जंतु हवेत पसरतात म्हणून क्षयरोग झालेल्या आस इष्टाचे खोलींत सुद्धां मुलास कधीं निजवूं नये. अशा रोग्याचे कपडेलत्ते व त्याच्या शुश्रुषेकरितां लागणारीं भांडींही घरांत विशेषतः मुलाच्या भांड्याशीं संपर्क होऊं देऊं नये.

भावना व लक्षणें.

मुलास प्रथम कांहीं तरी गोवर, डांग्या खोकला, निमोनिया, किंवा नुसता अंगांत ताप असणें अशा प्रकारचें दुखणें होतें व त्या दुखण्याची अशक्तता मुलाच्या कोमल शरिरास जाचक होऊन पुढें जीर्णज्वरासारखीं लक्षणें दिसूं लागतात. त्यामुळें मुलाच्या तोंडावर फिकटपणा येतो, तें दिवसें दिवस क्षीण होत जातें, व सायंकाळचे सुमारास विशेषतः रात्री त्याचे अंगांत ताप भरतो व पहाटेच्या सुमारास पुष्कळ घाम येऊन सकाळीं ताप निघतो. असें कांहीं दिवस चालतें व नंतर थोडा थोडा कोरडा खोकला येऊं लागतो. मुलाची छाती तपासतां तींत कफाचा संचय जागजागीं झाल्याचें आढळून येतें, व कफ तपासल्यास त्यांत क्षयाचे जंतू सापडतात. तापाचें प्रमाण सकाळीं ९८।९९ व रात्री १०१।१०२ पर्यंत वाढतें. मूल दिवसेंदिवस अशक्त व निस्तेज होत जातें व त्याचें अंग नेहमींच ऊन लागत जातें. अशा जीर्ण ज्वरामुळें मुलाच्या अपचन क्रियेवर परिणाम होऊन, केव्हां पोट फुगतें तर केव्हां जुलाब होतात; किंवा दूध ओकतें. तापांत थोडीशी पानथरी वाढते व त्यामुळें हें मलेरियाचें दुखणें असावें असें प्रथम वाटतें; परंतु जीर्णज्वर असल्यामुळें मलेरियाच्या योजनेपासून फायदा होत नाही.

रोगप्रतिबंधक उपाय.

मुलाचे आईबापांपैकीं एकास क्षयाची भावना असल्यास त्यांच्या पासून होणाऱ्या मुलास थंडी लवकर बाधते. म्हणून अशा मुलास थंड हवेपासून नेहमीं वचाव करावा. कारण एकदां मुलास खोकला येऊं लागला कीं त्याच्या मातापितराच्या संसर्गानें त्यासही विकार लवकर जडणें शक्य असतें.

२ क्षय रोग्याचा कफ एक जंतुनाशक पाण्यांत घालून ठेवून नंतर बाहेर टाकावा म्हणजे आंतील क्षयाचे जंतू मरतात व त्यापासून घरांतील दुसऱ्या कोणास उपसर्ग होत नाही.

३ क्षयाची भावना असलेल्या आईनें मुलास अंगावर पाजूं नये, व शिवाय तिनें त्याला आपल्या बिछान्यांत न निजवितां दूर निजवावें.

४ मुलास मोकळ्या स्वच्छ हवेंत रोज फिरावयास नेल्यास त्याची प्रकृती सशक्त होते व हवेंतील थोडेसे परिणाम त्याला बाधक होत नाहीत.

५ मुलास गोवर, डांग्या खोकला, व निमोनिया सारखें दुखणें झाल्यास त्या दुखण्याची अशक्तता चांगलें दूध व योग्य औषधोपचार करून लवकर घालवावी.

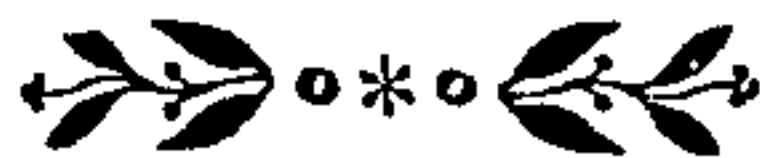
६ मुलास क्षयरोगाची भावना झाली असें वाटल्यास किंवा क्षयरोगी आईचे मुलास शेळीचे दुधावर ठेवावे. त्यानें हा रोग वाढत नाही. शेळी वनस्पती खाते व तिला क्षयरोगही कधींच होत नाही. म्हणून तिचें दूध अशा स्थितींत मुलास देणें हितावह आहे.

७ मुलास आईचें दूध देत असल्यास ती गाय सशक्त आहे किंवा नाही याची खात्री करून घ्यावी.

उपचारः—स्वच्छ मोकळी हवा, व उजेड या रोगांत विशेष गुणकारी आहेत. मूल ज्या खोलींत निजावयाचें त्या खोलींत अंधार असूं नये, आंतील खिडक्या मोकळ्या ठेवाव्या, मुलाचे तोंडावरून पांघरूण घालूं नये. अंगांत ऊबदार कपडे घालावेत व मोकळ्या हवेत आणावे; दूध नियमितपणानें घालावे. गळ्यांत लसणीची माळ घालावी व ती ४।५ दिवसांनी बदलावी. लसूण क्षयरोगावर वस्ताद आहे म्हणून मुलास पाजावयाचे दुधांत थोडी लसूण घालावी व तें दूध उकळून मुलास द्यावे. यानें परिणाम चांगला होतो. कॉडलीव्हर आईल अंगास व छातीस चोळावे व पोटांतही द्यावे. कॉडलीव्हर आईलचे ५।१० थेंब घेऊन, ज्या वाटलीनें मुलास दूध पाजण्याचें, त्यांत टाकून वाटली खूप हलवावी म्हणजे आईल व दूध एकजीव होतें. क्रीम ऑफ माल्ट, कॉडलीव्हर आईल इम्ल्शन हें दूधांत द्यावे. खोकल्याकरितां अडुळशाचें सरबत द्यावे व इतर औषधें चिकित्सकाचे सल्ल्यानें द्यावीत.

प्रकरण २९ वे.

तान्हा मुलाच्या पथ्याचे कांहीं प्रकार.



१ बाली वॉटरः—बाली हें एक घान्य आहे. बाजारांत मॉर्टनस् पर्ल बाली व पावडर मिळते. दोन चमचे लहान पर्ल बाली घेऊन ती एका भांड्यांत घालावी व त्यावर थोडेंसे पाणी घालावे. तें भांडें चुलीवर ठेवून त्यास ५ मिनिटें उकळावे, नंतर पाणी टाकून द्यावे व पुन्हां त्यांत अच्छेर—अदपाव पाणी घालून मंदाग्नीवर उकळावे. सुमारे ३ पाणी राहिलें म्हणजे खाली उतरून एका स्वच्छ फडक्यानें गाळून भांड्यांत घालून निवूं द्यावे.

उपयोगः—मुलास गाईचे दुधांत हें मिसळल्यानें दूध जड पडत नाहीं. तसेंच अतिसार, हगवण, अशा उपद्रवांत हें दिल्यानें शौचावाटे शरिरांतील गेलेल्या पाण्यामुळें मुलास होणारा शोष बंद होतो. ताप अंगांत असल्यास दुधांत मिसळून, किंवा दुधा ऐवजीं हें दिल्यास तापाचा शोषही कमी होतो. बार्ली वॉटर ताजें करावें. उन्हाळ्यांत दोन वेळ ताजें करणें बरें.

२ राईस वॉटरः—भाताची पेज किंवा कांजी तीन चार लहान चमचे तांदूळ घेऊन भांड्यांत अच्छेर अदपाव गरम पाणी घालून सुमारे दोन तास मिजत ठेवावें. नंतर मंदाग्नीवर हळू हळू शिजवावें. ३ पाणी राहिल्यावर गाळून झांकून ठेवावें.

उपयोगः—बार्ली वॉटर प्रमाणें हें दुधांत मिसळून किंवा तसेंच द्यावें. ७१८ महिन्यांनंतरचे मुलास कोणी लवकर अन्न लावतात म्हणून तसें करण्यापूर्वी ही पेज दिल्यास उत्तम.

३ ओट मील वॉटरः—ओट नांवाचें एक विलायती धान्य असतें. हें पौष्टिक व पचण्यास सुलभ आहे. सुमारे ४ चमचे दळलेलें ओटमील; अच्छेर अदपाव पाण्यांत घालून १ तास उकळावें. व त्यांत पुन्हां तापवून थंड केलेलें पाणी मिसळावें व पुन्हां अच्छेर अदपाव राहीपर्यंत उकळावें. थंड झाल्यावर त्यांत थोडा लिंबाचा रस व साखर टाकून मुलास पाजावें. हें मुलास दिल्यानें मूल हुशार होऊन गुटगुटीत बनतें. हें मुलास शक्तिदायक पेय आहे.

अल्वूमेन वॉटरः—(अंब्याचें पाणी) एका अंब्यांतील पांढरा पातळ बलक घेऊन तो उकळून थंड केलेल्या अच्छेर-अदपाव (१ पाईट) पाण्यांत मिसळावा. मिश्रण चमच्यानें चांगलें हलवावें. त्यास फेस येऊं देऊं नये. फडक्यानें गाळावें.

उपयोगः—हें पाणी शक्तिदायक आहे. अतिसार किंवा हगवण इत्यादि विकारांत म्हणजे मुलास अतिशय शौचास झाल्यास तें गळून जातें व दूध वगैरे कांहीं पचत नाहीं. अशा वेळीं दुधाऐवजीं हें पाणी नुसतें मुलास वरचेवर पाजीत गेल्यानें तकवा राहतो व तें लवकर बरें होतें.

५ Lime water चुन्याची निवळ—सुमारे तोळा अर्धातोळा कळीचा चुना व १ शेर पाणी एका बाटलींत घालून ती बाटली खूप हलवावी; व हें मिश्रण ३२४ तास तसेंच राहूं द्यावें म्हणजे निवळ वर राहाते व चुना खाली

वसतो. ही निवळ (वरचें पाणी) एका स्वच्छ बाटलींत ओतून घावें व स्वच्छ जांभळ्या रंगाच्या बाटलींत भरून ठेवावें.

उपयोग:—मुलास दूध पचत नसल्यामुळें थोड्या वेळांतच वांती होऊन दह्यासारखें उलटीवाटे पडतें, किंवा तशाच प्रकारचें पातळ शौचास होतें. अशा-वेळीं लाईम वॉटर दुधांतून चमचा दोन चमचे दिल्यास दूध पचनीं पडतें. डिल-वॉटर बरोबर चुन्याची निवळी दिल्यास मुलाचें पोट फुगलेलेंही वरें होतें. दुसरा फायदा म्हटला म्हणजे मुलाचें अंग भाजल्यास चुन्याची निवळ व गोडें तेल सम-भाग घेऊन तें फेगावें व त्यांत स्वच्छ कपडा भिजवून तो भाजलेल्या जागीं घालावा.

६ डिल वॉटर:—बाळंत शोपाच्या अर्कापासून हें पाणी तयार करितात. त्याच्या आयत्या बाटल्या बाजारांत विकत मिळतात. हें घरीं करणें असल्यास सुमारें अर्धातोळा बाळंतशोपा अच्छेर पाण्यांत घालून त्याचा एक चतुर्थांश काढा करावा. नंतर तें गाळून थंड झाल्यावर स्वच्छ बाटलींत भरून ठेवावें.

उपयोग:—आईचे दुधामुळें मुलाचे पोटांत वात धरला असल्यास डिल-वॉटर १ चमचाभर मुलास अंगावर घेण्यापूर्वीं पाजावें म्हणजे वात धरत नाहीं. किंवा वरदुधामुळेंही वात धरत असल्यास त्यांत २।३ चमचे हें पाणी मिसळल्यास त्यानें पोट फुगत नाहीं. मूल रात्रीं पोटांत वात धरत असल्यामुळें रडत असल्यास हें पाणी थोडेंसें कोमट करून मुलास पाजावें म्हणजे पोटांतील वात कमी होतो.

७ (Gripe water) ग्राईफ वाटर:—या नांवाचेंही पाणी बाजारांत विकत मिळतें. तें मुलास पोट दुखत असल्यास चमचे दोन चमचे घावें. हें दिल्यानें मुलाची किरकीर कमी होते. दांतविकारांत हें नित्य दिल्यानें मुलास दांत जड जात नाहींत. शिवाय अफूची संवय तोडावयाची असल्यास नियमित वेळीं दिल्यानें मूल रडत नाहीं; व त्यास विकारही कोणता होत नाहीं.

८ व्हे (दह्याचें तरवणी) हें कत्रिम रितीनें तयार करितां येतें किंवा घरींही करतां येण्याजोगें आहे. इसेन्स आफ रेनेट नांवाचें औषध सुमारें सव्वा पावशेर गरम दुधांत घालावें. नंतर तें त्याचें दही बनतें. नंतर तें चमच्यानें मोडून एका पांढऱ्या स्वच्छ कपड्यानें गाळून काढावें. यामध्यें औजस अन्नापैकीं दुधांतील केझीनचा भाग निघून जातो व राहिलेल्या पाण्यांत लॅक्ट अल्ब्यूमेन व १ अंश लोण्याचा भाग एवढेंच कायतें उरतें त्यामुळें तें सहज पचतें. (२)दूध

रात्री गरम असतांना विरजावें व सकाळीं त्यावर जें पाणी येईल तें हळूच काढून घ्यावें व गाळावें. दह्याचा किंवा ताकाचा अंश त्यांत जाऊं देऊं नये.

उपयोगः—ज्या मुलास दूध पचत नाही त्याला तें दिल्यानें आंतव्यांतील होणारा क्षोभ कमी होतो. हिरवी हगवण, दांताची हगवण ह्यांत हें पाणी चमचा चमचा दिल्यानें परसाकडचा हिरवा रंग जाऊन लवकरच पिवळा म्हणजे नेहमींचा रंग येतो.

९ पेप्टोनाईज्ड मिलकः—सुमारें अच्छेर-अदपाव दूध व तितकेंच उकळून थंड केलेलें पाणी मिसळावें त्यांत (fairchild) पेप्टोनाईज्ड झिंग पावडर मिसळावी. नंतर तें मिश्रण १ तासभर झांकून ठेवावें. नंतर तें पुन्हां चुलीवर ठेवून एक उकळी येईपर्यंत तापवावें व लगेच खाली उतरून ठेवावें त्यांत मिलकशुगर-दुग्धशर्करा घालावी म्हणजे त्यास चव चांगली येते.

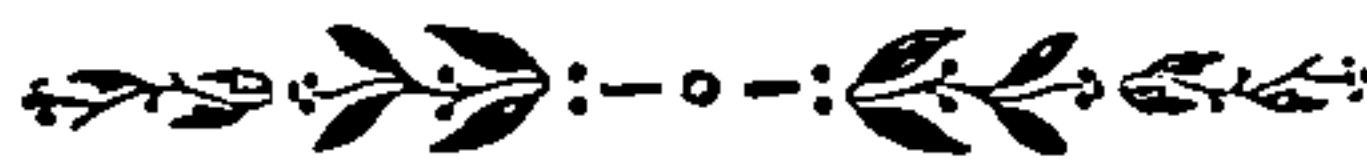
उपयोगः—मुलास दूध पचत नसल्यास अपचनामुळे शौचास पातळ होत असल्यास हें वरील प्रमाणें दूध दिल्यास त्याचें बाहेर पचन होतें व नंतर पोटांत गेल्यावर तें जठररसांत लवकर मिसळून त्याचें रक्त बनतें.

१० Milk Sugar (दुग्ध शर्करा) ही पांढऱ्या रंगाची साखर दुधापासून काढलेली असते व ही सहज पचणारी असते. तिच्या योगानें मुलांचे पोटांत वात होत नाही; व आंतव्यांतही कुजण्याची क्रिया होऊं देत नाही. खडीसाखर मुलाच्या दुधांत टाकल्यानें पोटांत वात होतो. अपचन होतें व शौचास पातळ होतें. मिलक शुगरचे डबे बाजारांत विकत मिळतात.

११ मॉल्ट शुगरः—ह्या नांवाची धान्याची साखर असते. तिच्यापासून मुलास शौचास साफ होतें.

प्रकरण ३० वें.

मुलाच्या शुश्रुषेस लागणारे कांहीं बाह्योपचार.



१ लिन्सीड पोल्टीसः—(जवसीचें पोटीस) हंड तोंडाचें भांडें घेऊन त्यांत उकळलेलें पाणी घालावें व त्यावर जवसाची पूड हळू हळू टाकावी व तें दाट होईपर्यंत ढवळावें. नंतर तें कपड्यावर पसरून त्याच्या कडा दुणाव्या. तें अंगास लावण्यापूर्वी आपल्या गालास लावून पहावें, म्हणजे किती गरम आहे तें

कळेल. तें पोटीस सुमारें चार तास ठेवावें. कफ झाला असल्यास मुलाच्या छातीवर ठेवावें. दडपणासारखें होईल इतकें जड असूं नये. ब्रॉंकायटिस, निमोनिया इ. विकारांत हें पोटीस लावतात.

२ अँटीफ्लॉजिस्टाईनः—पांढरें मलम—डवा उकळलेल्या पाण्यांत ठेवावा, म्हणजे आंतलें मलम गरम होतें. मग तें बोटानें अगर सुरीनें छातीस, पोटास किंवा ज्या जागीं लावणें असेल तेथें लावावें, व त्यावर कापसाची पातळ घडी बसवावी. असें केल्यानें त्याची उष्णता २४ तास टिकते. परंतु माझ्या मते हें मलम १२ तासांनीं लावावें व वाळल्यानंतर वाटल्यास त्याच जागेवर गरम पाण्याच्या रवरी बाटलीनें शेकावें. ब्रॉंकायटिस व निमोनियामध्ये याचा फार उपयोग होतो.

३ मोहोरीचें पोटीसः—मोहोरीची बारीक गरम पूड पाण्यांत भुरभुरून तें मिश्रण लावावें. १ भाग राई तर ३।४ भाग जवस असें प्रमाण असावें व कपड्यावर पसरून दुणावें. मुलाचें लिव्हर फार वाढल्यास अगर पोट फुगल्यामुळें दुखत असल्यास हें पोटीस ३।४ तास लावावें.

४ ब्रॅनपोल्टीसः—भुशाचें किंवा कोंड्याचें पोटीस—एका फ्लॅनेलच्या पिशवींत गव्हाचा कोंडा भरावा. त्यावर ती पिशवी भिजेपर्यंत उकळलेलें पाणी ओतावें. व नंतर पिळून आंतील पाणी काढून टाकावें, व मुलाचें पोट वगैरे दुखत असल्यास यानें पोट शेकावें.

५ गरम पाण्याचें किंवा वाफेचें पोटीसः—Hot water fomentations गरम फ्लॅनेल किंवा धाबळीचें स्वच्छ फडकें किंवा स्पंजीओपायलाईन्चा मोठा तुकडा उकळलेल्या पाण्यांत भिजवून चांगला पिळून काढावा म्हणजे त्यांत पाणी राहाणार नाही. त्यावर अफूचा अर्क किंवा टरपेन तेल शिंपडून शेकावें. पोट फुगलें असतां यानें शेकल्यास मुलास आराम वाटतो.

६ मिठाचें पोटीसः—मीठ बारीक वाढून तें तव्यावर गरम करावें व एका लांबोळ्या पिशवींत तें भरावें. ह्या पिशवीनें मुलाचा कान व पोट दुखत असल्यास शेकावें म्हणजे आराम वाटतो.

७ अफूच्या बोंडाचा शोकः—Poppyheads fomentation अफूचीं बोंडे पाण्यांत उकळून नंतर तें पाणी धाबळीनें किंवा फ्लॅनेलचें फडकें त्यांत बुचकळून बळकट पिळावें व डोळे, नाक, कान, त्यानें शेकावे. इ.

८ हॉट प्याकः—मुलाचे पायावर सूज येऊन त्यांत पाणी सांचते व तेही मूत्रपिंड बिघडलें असतां जी हातापायावर सूज येते त्या रोगांवर हितावह होते. एक ब्लँकेटगरम पाण्यांत मिजवून अगदीं पिळून टाकून त्यांत मुलास निजवावें. तें अंगास चटका वसेल इतकें गरम नसावें. याप्रमाणें अर्ध्या तासानें पुन्हा करावें. यानें घाम येऊन हातपाय व पोटावरील सूज कमी होते.

९ एनिमा किंवा वस्तीः—मुलास शौचास होत नसल्यास त्यास शौचास लवकर करण्याचा विधी म्हणजे पिचकारीनें अगर इरिगेटरनें गुदद्वारावाटे पाणी घालणें, सावू व पाणी, एरंडेलतेल, मीठ, ग्लसिरिन इत्यादि उपयोगांत आणितात.

प्रकरण ३० वें.

सांसर्गिक रोग.

लहान मुलास विशेषेंकरून देवी, गोवर, कांजण्या, डांग्याखोकला व गालफुगी इ० रोग होतात. हे रोग कांहीं सूक्ष्मजंतूंचा शरिरांत प्रवेश झाल्यामुळें होत असतात.

देवी.

(रोगोत्पादन काळ १२ ते १४ दिवस)

देवी काढण्यासंबंधींच्या प्रकरणांत त्यासंबंधीं सर्व माहिती दिली आहेच. देवी मुलास निघण्यापूर्वीं गांवांत सांथ आलेलीच असते; व म्हणून “ आतां देवी केव्हां काढाव्या ” असा प्रश्न कुटुंबांतील ज्या मुलास देवी काढल्या नाहींत त्यासंबंधीं निघतो. विचार होत नाहीं तोंच एकाएकीं मुलाचे अंगांत ताप भरतो व तो तसाच एक सारखा कायम राहतो. मूल तापामुळें गुंगून पडतें; त्याचें डोकें तापतें व मूल इकडून तिकडे मान वळवितें. (यावरून मुलाचें डोकें फार दुखत आहे असें समजावें.) मूल कित्येक वेळां ताप भरल्यावर ओकतें. त्याची नाडी व श्वासोच्छ्वास जोरानें चालतो; टाळू जोरानें उडते. ताप १०३।१०४ पर्यंत भरल्यास मुलास कित्येक वेळीं आंकडी येते. मलावरोध होणें, पोट फुगणें व लघवीस लालसर होणें हीं लक्षणें असतातच. तापाच्या तिसऱ्या दिवशीं मुलाच्य अंगावर लहान लहान तांबुस रंगाच्या पुटकळ्या दिसूं लागतात व यांचा स्फोट, चेहरा, मान, मनगटें यांवर सुरू होऊन नंतर शरिराच्या इतर भागांवर होतो. ह्या

पुटकळ्या टणक असतात. त्या तीन चार दिवसांनीं सद्रव होऊन पुढें ८१९ दिवसांनीं पिकतात. त्यांच्या भोंवतालची त्वचा लालसर होते व सुजते. प्रथम अंगावर देवी दिसूं लागल्यावर जो ताप उतरतो तो पुन्हां या वेळीं मुलाचें अंगांत भरतो. मुलाचे तोंडास जास्त कोरड पडते व मुलास वातहि होतो. नंतर पुढें ४१५ दिवसांनीं देवीस खपल्या धरूं लागतात. व या खपल्या सर्व पडून जाईपर्यंत देवीच्या विकाराचा संसर्ग बाधक होऊं शकतो.

उपचार—देवींत तहान फार लागते म्हणून मुलास उकळून थंड केलेलें किंवा बालीं वॉटर चमचा चमचा प्रमाणानें नेहमी द्यावें. मळशुद्धी व्हावी म्हणून ग्लिसरीनची पिचकारी द्यावी. मुलाचे डोळे बोरिक ॲसिडच्या पाण्यानें (एक चिमूटभर बोरिक ॲसीडची भुकटी एक कपभर गरम पाण्यांत घालणें.) नेहमीं धुवून स्वच्छ ठेवावे.

मुलाच्या अंगाला क्यारबॉलिक ॲईल (गोड्या तेलांत कांहीं थेंब कॅरबॉलीक ॲसीड घालावें) लावावें. तोंडावर झिंक ॲक्सईडची पूड टाकावी किंवा तवक्रीर सोडावी.

गोंवरः—(उत्पादन काल १२ ते १४ दिवस.) गांवांत सांथ सुरू असतेच परंतु एकाएकीं मुलास सर्दी पडसें झाल्यासारखें वाटतें; शिंका येतात, नाक वाहतें व एकदम ताप भरतो. मुलाचा चेहरा लालसर दिसतो, त्यांचे डोळ्यास पाणी येतें, घसा बसतो व कोरडी ढांस लागून खोकला सुरू होतो. चवथ्या दिवशीं लाल रंगाचा स्फोट प्रथम तोंडावर व कपाळावर दिसूं लागून मानेवर कपाळाच्या मागें व नंतर छातीवर व हळूहळू सर्व शरिरावर पसरतो. दोन दिवसांनीं ह्याची पूर्ण वाढ होऊन हळू हळू त्या मावळतात.

उपद्रवः—या रोगांतच मुलास ब्रांको निमोनिया, कर्णदाह किंवा डोळे येणें व अतिसार अशा प्रकारचे उपद्रव होतात. विशेषेंकरून निमोनियामुळें मुलें फार दगावतात; तरी मुलास फार जपावें. मुलाचा खोकला बंद होईपर्यंत संसर्ग बाधक होत असतो. मुलास थंड हवेंत नेऊं नये. या रोगांत कांहीं औषधपाणी देऊं नये अशी सार्वत्रिक समजूत आहे. परंतु हें लक्षांत असूं द्यावें कीं औषधानें रोग जरी बरा होत नसला तरी रोगांत होणारे उपद्रव औषध दिल्यानें टाळण्याजोगे असतात.

कांजण्याः—(उत्पादन काल ७ ते १५ दिवस). प्रथम मुलास ताप येऊन दुसऱ्या दिवशींच छाती, डोकें, हात व पाय यांवर बारीक पुळ्या उठतात.

यांच्या आंतील द्रव पदार्थ पांढऱ्या रंगाचा असतो व त्या फुटतात व वाळल्यावर खपल्या धरतात (काळ्या पडणे) व त्या ठिकाणी डाग राहतो. कांजण्या ५।६ दिवसांत मावळतात. व यांचा संसर्ग देवीप्रमाणेच खपल्या पडून जाईपर्यंत बाधक होऊं शकतो.

गालफुगी—(रोगोत्पादन काळ १० ते २२ दिवस) यामध्ये कानापुढील व खालील असणारे लाला पिंडांचा (लाल उत्पन्न करणारे) क्षोभ होतो. सुरवातीस थोडासा ज्वर येऊन चौवीस तासांनी गांठीच्या सुजण्यामुळे कानापुढील व हन्वस्थीखालील भाग सुजलेला दिसतो व त्यामुळे हनुवटी व मान ताठते. प्रथम सूज एका बाजूस येऊन नंतर दुसऱ्या बाजूस येते. सुजलेली जागा ठणकते. मुलास तोंड उघडतां येत नाही व पितां येत नाही. पुढे ही सूज आपोआप बंद होते.

उपचार—गुळ चुन्याचा ओढा हा सार्वत्रिक उपाय आहे. बेलाडोनाची पट्टी लावावी किंवा अफूच्या बोंडाचा शेक करावा.

डांग्या खोकला:—रोगोत्पादन काल ४ ते १४ दिवस. या रोगाचा संसर्ग बहुतेक श्वासोच्छ्वासाने किंवा कपड्यापासून होतो. रोगाची सुरवात हळू हळू होते. खोकला एकसारखा सुरू होतो व याच्या योगाने मुलाचे तोंड व डोळे लाल होतात व मूल गुदमरल्यासारखे करून, एक मोठा उच्छ्वास घेतें. यालाच हूप सारखा आवाज म्हणतात. मूल बहुतेक खोकल्यावर ओकतें. खोकल्याची उबळ येण्यापूर्वी मूल रडू लागतें. सुरवातीस थोडासा ताप येतो व नेहमीं मुलाचे अंग गरम राहतें. याची मुदत ५।६ आठवडे पर्यंत असते.

उपचार:—शौचास साफ होईल असे औषध द्यावे. पटर्बुसिन, ब्रोमोफार्म, इ० इंग्रजी औषधांनीं गूण येतो, परंतु तीं डॉक्टरच्या सल्ल्याशिवाय देऊं नये. मुलास मोकळ्या हवेत ठेवावे, व औषधयोजना चांगली करवावी. एकच औषध यास लागू पडतें असें नाही.

सांसर्गिक रोगांत साधारणतः खालील गोष्टी लक्षांत ठेवाव्याः—

१ रोगी मुलांना इतरांपासून निराळें ठेवावे.

२ रोगी मुलास स्वच्छ व हवेशीर खोलींत निजवावे.

३ देवीमध्ये खोलीत थोडासा अंधार असावा.

४ अंगावर निघालेल्या पुळ्या मुलास खाजवूं देऊं नयेत; त्याचे हातास फडके बांधून ठेवावे.

५ मुलाचे कपडे रोज बदलीत जावे.

६ मुलाचे कपडे बदलल्यावर ते पाण्यांत उकळून नंतर धुवून स्वच्छ करावे.

७ रोगाचा संसर्ग फार जलद होतो म्हणून घरांतील इतर मुलांस रोगी मुला-जवळ येऊं देऊं नये.

८ अंगावरील खपल्या पडेपर्यंत इतर मुलांबरोबर रोगी मुलास बसवूं किंवा निजवूं नये.

९ न धुण्याजोगे कपडे उन्हांत रोज आळीपाळीनें घालीत जावे.

१० उकळून थंड केलेले पाणी किंवा वारली वॉटर मधून मधून वरेच वेळां-यावे.

प्रकरण ३२ वे.

“ योग्य उपचार चालू असतांना देखील मुलास बरे कां वाटत नाही ? ”

व उपसंहार

वर दिलेली तक्रार, जीं मुलें बरेच दिवस आजारी असून त्यांना चांगल्या अनुभविक वैद्याचें किंवा डॉक्टरचें औषध बरेच दिवस चालू असूनही, मुलास प्रकृतींत कांहीं थोडादेखील फरक वाटत नाही तेव्हां मुलाची आई समाचारास येणाऱ्या प्रत्येक मैत्रिणीस सांगत असते. यावर समाचारास येणारी एकादी वृद्ध अनुभविक बाई स्वल्पसा परंतु अचुक गुणकारी असा उपाय सुचविते; किंवा एखादी बाई तिला ज्या चिकित्सकाची माहिती असेल त्याचें नांव सुचविते. तिसरी एखादी मुलांस कांहीं बाहेरबाधा आहे, असें सांगून एखाद्या पंचाक्षऱ्याच्या नादीं लावते. प्रत्यक्ष रोगाचें उग्र स्वरूप लक्ष्यांत न घेतां, मुलांस होणाऱ्या भावना बाहेर बाधेमुळेच असाव्या अशी दृढ कल्पना आईच्या मनांत भरविल्यामुळे, घरां-तील कर्त्या पुरुषासही तिच्या प्रमाणें वागावे लागते. यामुळे रोगास योग्य औषध न मिळतां तो तसाच दुणावतो, व पुढें रोगी मूल आसन्नमरण स्थितींत येतें म्हणून

बाहेरबाधेविषयीं अगर संशय उपजल्यास, केवळ अंधश्रद्धा ठेवून एकदम औषधोपचार बंद करणे किती धोक्याचें असतें, हें यावरून कळून येईलच.

शरीरांत अनेक क्रिया एकाच वेळीं सुयंत्रित रीतीनें घडत असतात, परंतु एखादी क्रिया विघडून विकारी झाल्यास त्या क्रियेवरहुकूम पथ्य पाळलें न गेल्यास औषधोपचार कितीही योग्य माणसाकडून असला तरी चांगला उपयोग होत नाही. उदाहरणार्थ—शरीरांत श्वासोच्छ्वासाची क्रिया, रुधिराभिसरणी क्रिया, पचनक्रिया, उत्सर्जनक्रिया, व ज्ञानतंतूची क्रिया, इत्यादि क्रिया एकसारख्या चालत असतात. त्यांपैकी पहिली क्रिया घेऊं, श्वासोच्छ्वासाचे क्रियेंत कांहीं थोडा विकार झाला आहे आणि असला विकार म्हणजे पडसें, सर्दी, खोकला दम किंवा कफज्वर, निमोनिया इत्यादि; ह्यांपैकी एकादा विकार लौकरच बरा होण्यासारखा असतो; व त्यामुळें मुलाची आई आपल्या मुलास दोन दिवस पडसें आलें होतें आज त्यास बरें वाटतें असें समजून त्यास बाहेर नेण्यासही प्रवृत्त होते. विकार पडशासारखा साधा जरी असला तरी तो दोन दिवसांत पूर्ण बरा झाला आहे व त्यासंबंधीं मुलाची पुढें काळजी वाहाणे आवश्यक नाही, असेंच आईस वाटतें म्हणून ती त्यास बाहेर नेते; किंवा घरांतच वाऱ्यास विशेष न जपतां निजवून ठेवते किंवा खेळविते. सुमारे ३।४ वाजण्याच्या सुमारास मूल निजलें असतांना पिण्याकरतां म्हणून उठलें असावें अशी आईची समजूत होऊन ती मुलास आंगावर घेते. वास्तविक असें होत असतें कीं मूल झोपेंत असतांना त्याच्या आंगावर वारा लागून म्हणा किंवा हवेंतील होणाऱ्या फेरफारामुळें म्हणा मुलाच्या आंगावर कांटा येतो. मुलास कितीहि पांघरूण घालून निजविलें तरी, त्याचें एखादें अंग लोळतां लोळतां उघडें पडतेंच; व अशाच स्थितींत खिडकी जवळचा किंवा दाराचा थोडासा वारा त्याचे अंगास लागल्यास त्याचे अंगावर कांटा येतो व थंडी वाजल्यासारखें त्यास वाटतें म्हणून तें एकदम दचकून उठून रडूं लागतें. मूल नुकतेंच झोपेंतून उठलें आहे, म्हणून त्याचें अंग गरम लागत असावें असें आईस साहजिक वाटून ती त्यास अंगावर पाजून पुन्हा तसेंच निजविते. आंगांत थोडीशी थंडी भासत असल्यामुळें मुलाचे अंगावर पांघरूण घाल्यावर त्यास उबेमुळें क्षणभर बरें वाटतें. परंतु लगेच आंगांत ताप भरूं लागतो. आईला मूल वरील कारणामुळें, रडून उठलें, हें न समजतां मुलाचें अंगांत एकदम ताप कसा भरला याचें आश्चर्य वाटतें व ती माझे मूल दुपारपर्यंत चांगलें खेळत होतें व त्यास एकाएकीं ताप कसा भरला ह्याचें तिला आश्चर्य वाटतें. एकूण

श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेतील रोगांत मूल अगदीं बरें झालें तरी त्यास कांहीं दिवस थंडीवाच्यापासून जपलेंच पाहिजे. नाही तर मुलाच्या तो ताप अंगांत मुरतो व त्यामुळे क्षयासारखा रोग जडण्याचाहि संभव असतो. आणखी एक कारण मुलास बरें न वाटण्यावद्दलचें आहे. त्यासंबंधीं आपण विचार करूं या. मुलाची आई वैद्याच्या किंवा डॉक्टरच्या सांगण्याप्रमाणें मुलास जपत असते. त्यास उघडें पडूं देत नाहीं. अंगांत नेहमीं ऊबदार कपडे घालते. हवेंत फरक झाल्यास त्याप्रमाणें ती त्याचे पोषाखांत फरक करते. दूध वेळेवर पाजते व तेंहि नियमानें देते. इतकें करूनहि तें मूल लवकर सुधारत नाहीं अशी ती तक्रार करते. “याचें कारण काय असावें,” असें ती चिकित्सकास नेहमीं विचारते.

इतक्या उत्तम रीतीनें मुलाची जोपासना आई करीत असतांना तिचे मुलाची प्रकृति कां चांगली सुधारत नाहीं यावद्दल आपण विचार केला तर शेवटीं असें म्हणतां येईल कीं मुलास औषध देणाऱ्या चिकित्सकाचें औषध त्यास एकतर मानवत नसेल किंवा मुलाचे रोगाचें निदान चुकलें असेल. क्षणभर आपण असें धरून चालूं कीं मुलाच्या रोगाचें निदान व त्यावरील योजना चुकली नसून जशी हवी तशी बरहुकूम आहे. मग तर मूल लवकर बरें झालें पाहिजे नव्हे का ? आपण हें काय कोडें आहे तें उलगडण्याचा प्रयत्न करूं या.

प्राणिमात्रास हवा, पाणी व उजेड हीं तीन प्रकृतीस व त्याच्या वाढीस अवश्यक आहेत; व यांतील एकहि जर थोड्या प्रमाणांत कमी केलें तर प्रकृतींत फरक पडेल व विकार उत्पन्न होईल. त्याचप्रमाणें आरोग्यशास्त्रांतील वरील सिद्धांताकडे आपण पूर्णपणें लक्ष दिलें पाहिजे. झाडाच्या लहान रोपास ज्याप्रमाणें आपण बेताचीच हवा, ऊन व पाणी देतो, त्याप्रमाणेंच अर्भकावस्थेंतील लहान मुलास आपण देत गेल्यास त्याचीहि वाढ खरोखर झपाट्यानें झाल्याशिवाय राहणार नाहीं. मुलाचा जात्याच स्वभाव बघा कीं त्यास थोडेंसें समजूं लागलें कीं तें बाहेर घेऊन फिरवावें असें दर्शवितें व त्यास बाहेर नेलें म्हणजे रडावयाचें बंद होतें. रोगस्थिति व त्यापासून होणाऱ्या अशक्ततेच्या स्थितींत मूल आलें म्हणजे त्यास स्वच्छ मोकळ्या हवेची फार जरूरी असते, व अशा मुलास दिवसांतून दोन वेळ तरी स्वच्छ मोकळ्या हवेंत, अंगांत ऋतुमानाप्रमाणें कपडे घालून, फिरविल्यास मुलास दूध पचेल. त्यास भूक लागून तें अंगानें सुदृढ होत जाईल. त्याचे तोंडावर रोगामुळे आलेला फिकटपणा व निस्तेजता नाहींशी होऊन तें सतेज व निरोगी दिसावयास लवकरच लागेल. एवढ्याकरितां आईनें आपल्या मुलास

सकाळ सायंकाळ सुमारे एक दोन तास मोकळ्या हवेंत नेणें किती श्रेयस्कर व पथ्यकर आहे, हें वरील गोष्टीवरून कळून येईलच. रोगमुक्त अवस्थेंत मुलास चांगली मोकळी हवा मिळणें म्हणजेच जवळ जवळ एखादें (टॉनिक) शक्तीचें औषध देण्याप्रमाणेंच आहे. मुलास अशा रोगमुक्त अवस्थेंतील अशक्तपणामध्ये बाहेर मोकळ्या हवेंत न नेतां दिवसोगणती जरी शक्तीच्या औषधाच्या बाटल्या पाजल्या तरी त्याची प्रकृती सुधारणार नाही, हें पूर्ण लक्षांत ठेवावें. म्हणून आईनें, तिच्या परिस्थित्यनुरूप, निदान दिवसांतून एक वेळ सायंकाळीं "सूर्या-स्ताच्या पूर्वी मुलास कांहीं वेळ बाहेर जरूर न्यावें. मात्र बाहेर नेतांना मुलाचे अंगांत कपडे वगैरे व्यवस्थेशीर घालून न्यावें. ज्या रस्त्याकडून विशेष धूळ वगैरे येत असेल अशा रस्त्यानें मुलास नेऊं नये. कारण धुळीचे वारीक कण मुलाच्या श्वासोच्छ्वासांत गेल्यानें खोकला वगैरे येण्याचा संभव असतो. त्याप्रमाणेंच हवेंत एकदम फरक झाला असल्यास तिनें मुलास बाहेर नेण्याचें टाळावें.

दुसरा एक पण विशेष महत्वाचा विषय म्हटला म्हणजे लहान मुलाचे बाबतींत पाणी पाजण्याविषयी व स्नान घालण्याविषयी जे कित्येक गैरसमज आहेत, ते दूर करण्याचा प्रयत्न करणें हा होय. ज्या प्रांतांत उन्हाळा फार असतो, त्या प्रांतांत अगदीं लहान मुलासुद्धां तापवून थंड केलेलें पाणी पाजण्याचा प्रघात आहे. परंतु ज्या प्रांतांतील हवा समशीतोष्ण आहे किंवा विशेषेकरून थंड आहे, अशा नासिकसारख्या जिल्ह्यांतील ठिकाणीं लहान मुलास पाणी पाजण्याविषयी सांगणें म्हणजे मुलाचे आईचे दृष्ट्या भयंकर चूक करण्यासारखेंच आहे असें निर्भीडपणें म्हणावें लागतें. एखाद्या तान्ह्या मुलास १०३-१०४ पर्यंत ताप अंगांत असल्यास देखील त्यास तापवून थंड केलेलें पाणी पाजण्यास सांगितल्यावर आईला आपल्या मुलास सर्दी होईल असा संशय येऊन ती त्यास पाणी पाजित नाही. तापामुळें मुलाचें तोंड वरचेवर कोरडें पडतें व त्यामुळें तें रडतें व आई त्यास अंगावर पाजते. परंतु आईच्या दुधानें तापामुळें पडलेला शोष कमी होत नाही व त्यामुळें मुलास त्रास फार होऊन तें इकडे तिकडे सारखें लोळत राहतें. अशा स्थितींत मुलास उकळलेलें पाणी थंड करून देणें (पाणी उकळतांना त्यांत चिमूटभर बाळंत शोपा घातल्यास उत्तम) फार हितावह होतें व यामुळें ताप लवकर उतरतो.

ही मूल तापानें आजारी असल्याची स्थिति झाली. परंतु ताप साफ बरा होऊन त्याची अशक्तता अंगांत राहिली असतांही मुलास रात्री किंवा दुपारचे

वेळी थोडे पाणी पिण्यास दिल्याने प्रकृतीस आराम लवकर पडतो. मुलास वर-
दूध लावले असल्यास पाणी देण्याऐवजी फळांचा रस चमचाभर कांहीं तासांनी
दिल्यास तापामुळे आलेली अशक्तता लवकरच नाहीशी होऊन मुलास दूध पचनीं
पडते व भूक चांगली लागून प्रकृती सुधारते. मोसंबी संत्रे इ० फळांचा रस मुलास
अवश्य द्यावा.

त्याचप्रमाणे मुलास आजारीपणांत स्नान घालणे (न्हाऊं घालणे) तर शक्य
नाहीं, तरीपण त्याचे अंग रोज सकाळीं गरम पाण्यांत मऊसा कपडा मिजवून
पिळून टाकावा व त्यानें मुलाचे सर्व अंग स्वच्छ पुसावे व लगेच कोरडे करावे.
असें केल्यानें मुलाचे अंगावरील रोमरंध्रे स्वच्छ होऊन अंगातील विजातीय द्रव्य
घामावाटे बाहेर निघून मुलास लवकरच वरें वाटूं लागते. रोजच्या रोज आजारी-
पणामध्यें मुलाचे कपडे बदलावे म्हणजे त्यास घामाचा वास येत नाही; व
स्वच्छतेच्या दृष्टीनें असें करणे फार हितावह आहे. तसेंच रोगमुक्त अवस्थेंतहि
मुलास वरीलप्रमाणे करावे अगर वाटल्यास रोज किंवा निदान एक दिवसाआड
तरी मुलास न्हाऊं घालावे. न्हाऊं घालतांना शक्य असल्यास “टब वाथ” देणे
चांगले. टब नसल्यास एका रुंद पातेल्यांत गरम पाणी घालून त्यांत मुलास
बसते धरावे व सर्व अंग हळूहळू चोळावे; व नंतर डोकीवरून पाणी घालून सर्व
अंग पुसून चांगले कोरडे करावे. मुलाचे अंगांत ताप असतो म्हणून न्हाऊं कसे
घालावे ? असें मुलाची आई कारण सांगते, परंतु स्वच्छतेच्या व आरोग्याच्या
दृष्टीनें स्नान घालणे किती आवश्यक आहे, हें तिला कळल्यास ती त्याप्रमाणे वाग-
ण्यास साहजिकच कबूल होईल. अशक्तता फार असतांना मुलाचे डोकीवर
(टाळूवर) वरेच वेळां गरम पाणी ओतल्यानें मुलाचे मेंदूष विकार होतो म्हणून
पातेल्यांत अगर टबमध्यें न्हाऊं घालणे बरे. मुलास न्हाऊं घातल्यानें सर्दी होईल
ही भीति आईनें मनांत नेहमीं बाळगूं नये. हवेंतच बदल असल्यास, वाटल्यास
न्हाऊं न घालतां नुसते गरम पाण्यानें अंग पुसून काढावे. ८।१५ दिवसहि मुलांस
न्हाऊं न घातल्यानें त्याचे अंगास घामाचा वास येतो, मूठ किरकिर करते, व
त्यामुळे त्याची प्रकृती लवकर न सुधारतां दिवसेंदिवस ते अशक्त होत जाते.

तसेंच मूल आजारी स्थितींत असतांना सुद्धां खोलींत खिडक्या बंद करून आंत
उजेड न येतां अंधार पडेल अशा जागीं निजविणे फार वाईट आहे. कारण फक्त मेंदूचे
विकारांत किंवा देवी आल्या असल्यास मुलास अंधारांत निजविणे श्रेयस्कर आहे.
इतर रोगांत उजेड जितका असेल तितका चांगला. मात्र मुलाचे तोंडावरच उजेड

येईल असें त्यास निजवूं नये. पुढें रोगमुक्त अवस्थेंतहि मुलास उजेडांत न आणतां त्यास अंधारकोठडींतच निजवून ठेवल्यानें मुलाचे अंगावर पिंगटपणा येतो; त्याचे स्नायू शिथिल व लुले होतात; अंगावर सुरकुत्या पडतात व त्यामुळें तें योग्य उपचार चालूं असतांना देखील लवकर चांगलें सुदृढ होत नाहीं. सूर्यकिणापासून उजेड मिळतो व त्यांतच प्राणवायूचा सांठा भरपूर असतो व शिवाय त्याचे अंगीं रोगजंतूंचा नाश करण्याची प्रचंड शक्ति असते. अशा तऱ्हेचे अनेक फायदे उजेडापासून असल्यामुळें मुलास नेहमीं उजेडांत आणणें किंवा निजविणें फार हितावह आहे. लक्षांत ठेवण्यासारखी गोष्ट आहे कीं मूल कितीहि लहान असलें तरी त्यास उजेडांत निजविल्यावर तें एकसारखें उजेडाकडे पाहत राहतें; पण उजेडांतून अंधारांत नेलें कीं लागलीच रडूं लागतें. एकूण मुलाचाही जात्याच स्वभाव उजेडाकडे नेहमीं पाहून हातपाय उडविण्याचा असतो हें आपणास लहान मुलांत वरेच वेळां सर्वांच्या पहाण्यांत येतें.

अलीकडे मध्यम वर्गाची स्थिति फारच कष्टमय व चिंतातुर झाली आहे. कर्ता पुरुष मग तो सरकारी नोकरींत असो किंवा खाजगी नोकरींत असो त्यास पहिल्या तारखेची नेहमीं घोकणी असते व ती पहिली तारीख येऊन ठेपली कीं दुसऱ्या तिसऱ्या तारखेस विचारा पुन्हा निर्धन होतो. अशा बिकट परिस्थितीमुळें आपला सामाजिक दर्जा व रीतभात संभाळून त्यास कसे तरी दिवस काढणें भाग पडतें. मग जितक्या कमी भाड्याचें घर मिळेल तितकें त्यास पाहणें भाग पडतें. असें एखादें लहान घर, त्यांतून तळमजल्यावरील खोली मिळाल्यास त्यास वरें वाटते व चांगला शेजार पाहून तो त्या घरांत राहण्याचें नक्की करतो. पुढें पावसाळा सुरू झाल्यास तळमजल्यावरील जमिनीस ओल येण्यास सुरवात होते व त्यामुळें सुमारें ४ महिने भुई ओलसर राहते. दैववशात् कुटुंबांतील एखादें मूल आजारी झाल्यास मग तर तें रोगांतून वरें जरी झालें तरी त्याचे अंगांतील अशक्तपणा, त्याच्या अंगांतील बारीक ताप व थोडा हवेंत फेरफार झाला कीं पडसें खोकला किंवा हगवण इत्यादि विकार मुलास कायमचे जडतात. अशा या बिकट चिंतेमुळें मुलास इतकें औषध, तेंहि वेळोवेळीं बदलून देतां, परंतु मुलास अगदीं वरें वाटत नाहीं, हें पाहून त्यास फार काळजी वाटते. अशा स्थितींत काय तोड काढावी हें सुचविणें जरी कठीण आहे, तरी पण जेवढें जपणें शक्य आहे तेवढें तरी करावयास पाहिजे. निजावयाच्या जागीं किंवा उठण्याबसण्याच्या खोलींतहि ओलसर जागा असल्यास मुलास भुईवर आईनें कधींहि निजवूं नये. पाळण्यांत किंवा वाट-

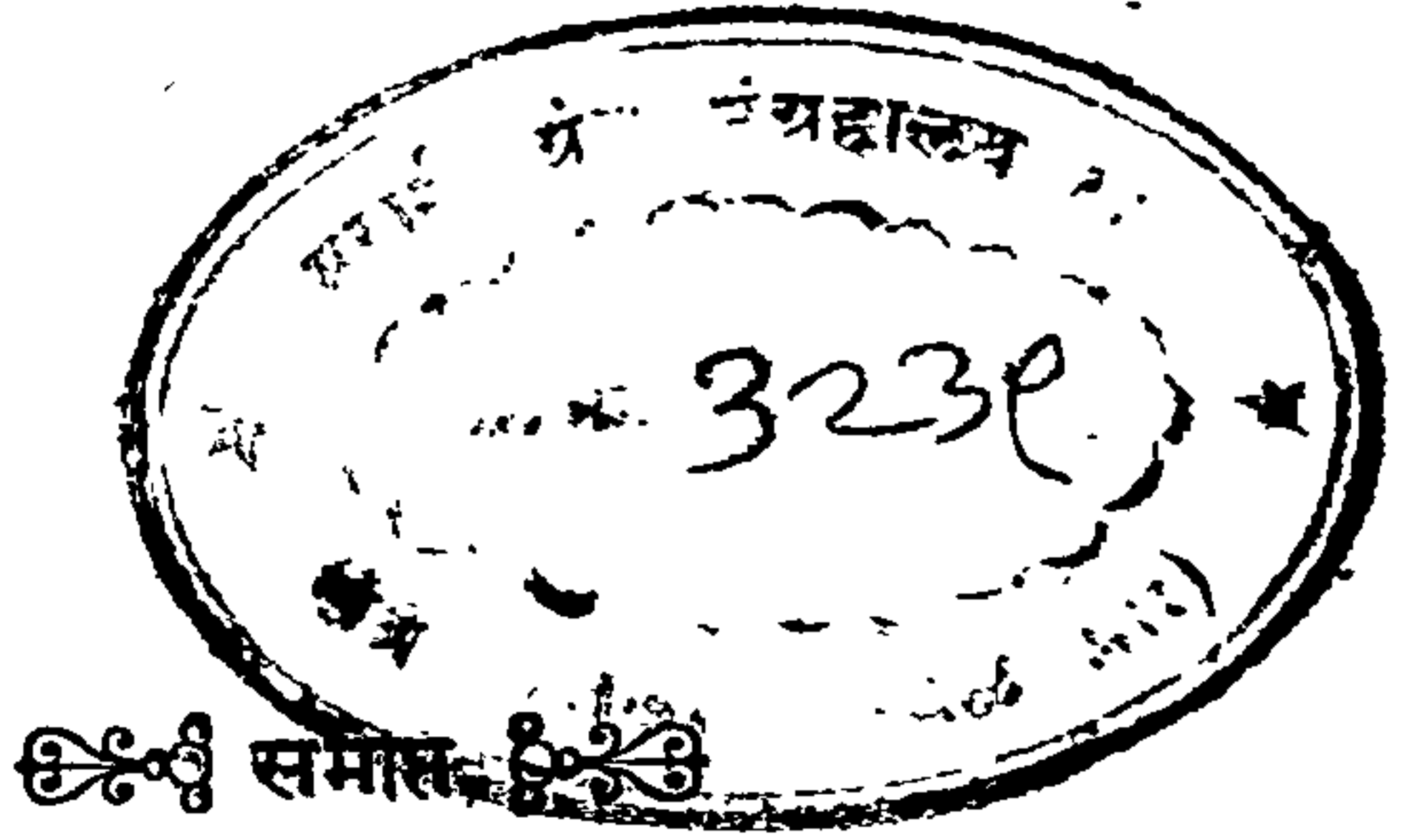
ल्यास झोळींत निजवावें. बाज (खाट) घरांत असल्यास तिच्यावर निजवावें, किंवा एखादी रुंद पाटी घेऊन त्यांत ऊबदार व मऊ असे कपडे घालून मुलाकरितां विछाना तयार करावा व त्यावर मुलास नेहमीं निजवीत जावें, व आईनें घरांतील कामकाज झाल्यावर मुलासहित ही पाटी घरांतील चांगल्या कोरड्या जागेंत निदान ३।४ तास तरी ठेवावी; म्हणजे मुलास लवकर बरें वाटत जाईल. दिवसांतून कांहीं तास मुलास कोरड्या जागेंत ठेवल्यानें किंवा खेळविल्यानें भुईच्या ओलसरपणामुळे बाधणारी सर्दी मुलास जाचक होत नाही. शक्य तितकें करून घरांतील भांड्यांजवळच्या खोलींत किंवा मोरीजवळच्या म्हणजे जेथें पाण्याची जास्त वर्दळ आहे अशा जागेजवळच्या खोलींत कोणीहि राहूं नये.

मुलास तापामुळे म्हणा किंवा श्वासोच्छ्वासाच्या कोणत्याहि रोगामुळे म्हणा अशक्तता फार येते व त्याच्या अंगांतील रक्त कमी होऊन फिकटपणा व पांढरेपणा येतो. त्याच्या चेहेऱ्याजवळील तसेंच छातीवरील व पोटावरील शिरा निळ्या रंगाच्या स्पष्टपणें दिसतात. अशा स्थितींत मूल असल्यास त्यास दूध पचनीं पडून रक्त वाढेल अशी योजना करणें आवश्यक आहे. फळांचा रस, (ऋतुमानाप्रमाणें जीं फळे मिळणें शक्य आहे.) दुपारी १२ पासून ५ वाजेपर्यंत निदान दोन तीन वेळ चमचा दोन चमचे प्रमाणानें दिल्यानें मुलास हुषारी वाटते. त्याची पचनक्रिया चांगली होते व हळू हळू योग्य उपचारानें मूल बरें होतें. मुलाच्या अंगांतील रक्त कमी झाल्यास त्यास (table dates) पेट्याचा खजूर फार उपयोगी आहे. रोज सकाळीं खजूराची वरील साल (आंतील बी काढून टाकून) सुमारे तोळाभर गाईचें दुधांत कोळावी व तें दूध पांच दहा मिनिटें झांकून ठेवावें. नंतर तें दूध गाळून मुलास पाजावें. अगदीं लहान मुलास हें दुध फार पौष्टिक व रक्तवृद्धि करणारें आहे.

मुलाची पचनक्रिया बिघडून त्यास उलटी होणें किंवा पोट फुगणें, शौचास साफ न होणें किंवा कित्येक वेळीं पातळ होऊन मोठ्या प्रमाणांत शौचास होणें इत्यादि विकार असल्यास चिकित्सक सांगेल त्याप्रमाणें पथ्यावर मुलास ठेवावें. आईच्या दुधावरच मूल आहे, मग मुलास पथ्यावर कसें काय ठेवावें ? असा कोणी प्रश्न करील, परंतु त्यास उत्तर हेंच कीं मुलास आईच्या दुधासंबंधीं विकार उद्भवत असेल तर त्यास अंगावर घेण्यापूर्वीं कांहीं औषधें (सोडा, सायट्रस सारखें) दुधांतून देणें चांगलें. तसेंच दुग्ध शर्करा व पेप्सीन नांवाचें औषध प्रमाणांत मिसळून मुलास दूध पाजल्यानंतर दिल्यानें दूध पचनीं पडतें व त्यामुळे मुलास

शौचास पातळ न होतां बांधून होते. यासंबंधीं सविस्तर विवेचन तान्ह्या मुलाच्या पचनक्रियेच्या भागांत दिलें आहेच. परंतु विशेष येंथें लिहिण्याचें कारण इतकेंच आहे कीं, मुलाची पचनक्रिया बिघडली असतां त्यास साळीच्या लाह्या, लहान बिस्कटे वगैरे मध्येच देऊन प्रकृती बिघडविणें व औषधावर दोष देणें श्रेयस्कर नाही. शौचास पातळ हिरवें निळें किंवा पाण्यासारखें होत असतांना तर, मुलास अंगावरहि न पाजतां केवळ तापवून थंड केलेल्या पाण्यावर (त्यांत थोडेंसें वावडिंग व शोपा घालून) ठेवणें बरें. कारण अशानें मुलास ताबडतोब बरें वाटतें. मुलाची पचनक्रिया सुधारण्याकरितां चिकित्सक सांगेल त्याप्रमाणें वागावें. नाहीतर थोडा भात दुपारीं घालण्यास कांहीं हरकत नाही, असें शेजारणीकडून कळल्यास तिच्या सांगण्याप्रमाणें मुलास भात घातल्यास तें बरें होत असलें तरी, त्यास पुन्हां एकाएकीं जुलाव सुरू होऊन पूर्ववत् प्रकृती बिघडण्याचा फार संभव असतो. म्हणून मुलाच्या आईनें यासंबंधीं विशेष खबरदारी घ्यावी. मुलास शौचास पातळ होत असल्यास अंगावरील दूधही फारसें न पाजतां त्यास अल्ब्युमेन वॉटर (पथ्याचे प्रकार भाग ३१ पहा) अंब्याचे पाण्यावर ठेवीत असतात. या उपचारानें मुलास त्वरित बरें वाटतें. परंतु एक दोन दिवस मुलास यावर ठेवलें नाही तोंच आई म्हणूं लागते. कीं “ अहो हें काय ? मुलास दूधहि पाजावयाचें नाही आणि नुसत्या पाण्यावर ठेवावयाचें. असें केल्यानें त्यास शक्ति कशी राहिल ? तो सारखा खाईन खाईन करतो. दुधाचें भांडें पाहिलें कीं रडतो. मग काय थोडें दूध पाजलें म्हणून काय हरकत आहे ? ” असें म्हणून मुलाची आई डॉक्टरच्या न कळत थोडेंसें दूध मुलास पाजतेच, व यामुळें पुन्हां त्यास पातळ परसाकडे होणें सुरू होतें. मोठ्या माणसासहि पचनक्रिया बिघडल्यास किती पथ्यावर रहावें लागतें हें कित्येकास माहित आहेच. मग त्या अर्भकाच्या नाजुक आंतब्यांविषयीं कांहीं सारासार विचार न करतां म्हणजे त्याच्या आंतब्यांचा क्षोभ झाला आहे हें माहित असतांना देखील त्यास कुपथ्य करणें म्हणजे अक्षम्य चूक करणें होय. केव्हां केव्हां घरांतील जाणत्या मुलाकरतां डाळ्या मुरमुरे खाऊ म्हणून आणतात व ते मुलापुढें टाकतात. एखादें मूल रांगतां रांगतां जर त्या खेळत्या मुलापाशीं जाऊन मुरमुरे तोंडांत घालूं लागलें तर त्यास पुन्हां आंव किंवा अतिसार सुरू होईल. यांत नवल तें कोणचें ? एकंदरीत आईनें मूल बरें झालें तरी कांहीं दिवस त्याचे पथ्यपाण्यास जपावें.

बालसंगोपनासंबंधीं जे निरनिराळे विषय आहेत त्यांची स्वतंत्र रीतीने मांडून करून तीहि सविस्तर देण्याचा मी प्रयत्न केला आहे, हें वाचकांस कळून आलें असेलच. पुस्तक लिहिण्याचा माझा उद्देश मी प्रस्तावनेत निवेदन केला आहे; व म्हणून वाचकवर्गास माझा उद्देश मी शक्य तितक्या रीतीने तडीस नेला आहे असे वाटल्यास मी आपणास धन्य समजेन. पुस्तकांतील एखादी माहिती अपुरी किंवा समजण्यास कठीण आहे असे वाचकवर्गापैकीं कोणास वाटल्यास त्यांनीं कृपाकरून मजला कळवावे, म्हणजे मी त्यांच्या शंकांचें निरसन यथाशक्ति करीन. माझ्या या अल्प प्रयत्नास वाचक वर्ग प्रोत्साहन देऊन मजकडून वालांची सेवा नित्य घडवून आणोत एवढीच त्या जनताहूषी जनार्दनास विनंती करून मी हें पुस्तक संपवितों.



डॉ. प्र. वि. काळे यांचीं

(लवकरच प्रसिद्ध होणारीं पुस्तके)

१ तीन डॉक्टर.

२ आईचें दूध.