

Written by
Tuesday, 05 August 2008 14:00 -

அதிகம்?

லிஸ்ட்டில் மூதலில் வருவது ப்ரீ மசெச்சூர் குழந்தைகள்! அடுத்து குறிப்பிட்ட அளவு இல்லாமல், எடை குறைவாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இந்த ஆபத்து இருக்கிறது. இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்... ஆண் குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து அதிகம் நிகழ வாய்ப்பிருக்கிறது.

இதெல்லாம் ஒரு பொதுவான கணக்குதான். இந்த பிரிவுகளில் உட்படாத குழந்தைகளுக்கும் இந்த ஆபத்து ஏற்படக்கூடும்.

குழந்தைக்கு இப்படியோ ஆபத்து ஏற்படுவதில் தாய்மார்கள் எந்த வகையிலாவது காரணமாகிறார்கள்?

ஆமாம்.. இருக்கிறது! அனீ மியா என்ற இரத்தசோகை நோயால் தாய் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலோ.. அல்லது குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளும் பணை இருபதுக்கும் குறைவான வயதுடையவளாக இருந்தாலோ குழந்தைக்கு இந்த ஆபத்து நிகழலாம்.

தவிர, புகை பிடிப்பது, குடிப்பது, போதனை மருந்து உட்கொள்வது போன்ற பழக்கங்களே உடைய தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும், இந்த ஆபத்து நிகழ்வதற்கான வாய்ப்பிருக்கிறது.

இதையும் பொதுவாகத் தான் சொல்லலாமே தவிர, இந்தக் காரணத்தினால் இந்த ஆபத்து ஏற்படும் என்று திட்டவாட்டமாக சொல்ல முடியாது! மலேசிய குறிப்பிட்ட பழக்கங்களோ, பிரச்சினைகளோ இல்லாத தாய்மார்களின் குழந்தைகளுக்கும் கூட, சத்தமில்லாத இந்த தொடர்பில் மரணம் நிகழலாம் என்பதுதான் துரதிர்ஷ்டவசமான உண்மை!

சரி இப்படியோ ஆபத்து ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

காரணம் என்னவென்று திரிந்தால்தான், சத்தமில்லாமல் வரும் இந்த அசுரனை முற்றிலும் தடுத்துவிட முடியுமே! எதனால் இந்த ஆபத்து ஏற்படுகிறது என்பதற்கு பலவிதமான காரணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன... கூடவே அவற்றைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளும் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டிருக்கின்றன! ஆனால் கூட சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளால் இந்த ஆபத்தை பெரிய அளவில் தடுக்க முடியும். இதோ கீழே சொல்லப்படும் விஷயங்களை கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள்..

மூதலாவது, குழந்தைகளை குப்பாறுப் படுக்க வைத்து உறங்க வைப்பதை கண்டிப்பாகத் தவிர்ப்பு. குப்பாறுப் படுக்க வைக்கும் போது குழந்தையின் உடல் எடை அதன் மனமையான மாற்று எலும்புகளை அழுத்துவதால் குழந்தைக்கு திடீர் மிச்சுத் திணறல் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கிறது.

குழந்தையை மல்லாக்கப் படுக்க வைத்தே பழக்கவேண்டும். இப்படிப் படுக்க வைப்பதால் குழந்தைகளுக்கு மலேசிய சோனன் ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்பு 30_50 சதவீதம் வரக்கூடும் குறைகிறது என்கின்றன ஆராய்ச்சிகள்!

பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் புகைப்பிடிக்கக் கூடாது. நம் மூரில்

Written by

Tuesday, 05 August 2008 14:00 -

பெண்களிடம் இந்தப் புகைப்பிடிக்கும் வழக்கம் அதிகம் இல்லாததான். ஆனால், தவிர்க்க முடியாமல் புகைப்பிடிப்பவர்களின் அருகாமையில் சில பெண்கள் இருக்க வண்டியதாக இருக்கிறது. இதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

கிராமப்புறங்களில் சூரூட்டு போன்றவை பிடிக்கும் பெண்களும் இருக்கிறார்கள். இவர்களும் இதைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்!

குழந்தைக்கு மனத்திருப்தியுடன் தாய்ப்பால் தாராங்கள்.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்த ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்பு 50 சதவீதம் குறைகிறது.

கட்டாயப்படுத்தி குழந்தைக்கு பால் புகட்டாதீர்கள். அது பசியால் அழும் நேரத்தில் பால் புகட்டினாலும் கட்ட, ஏப்பம் எடுத்துவிட்டபிறகே குழந்தையை படுக்கையில் கிடத்துங்கள்!

பொதுக் பொதுக் என்று அமுங்காத, உறுதியான ஒரு படுக்கையில் குழந்தையைப் படுக்க வைங்கள்!

குழந்தை படுத்திருக்கும் அறையில் 'நோஸ்மோக்கிங்' என்று போர்டு வைங்கள்.

குழந்தை அருகே கொசுவத்தி சூரூள் ஏற்றி வைப்பதையும் கட்ட தவிர்க்கவும். அதன் புகையும் கட்ட குழந்தைக்குக் கடுமையான விளைவிற்கும். கொசுவலை பயன்படுத்தி பழக்கங்கள்.

குடிப்பழக்கம் அல்லது போதை மருந்து பழக்கம் உடையவர்கள் யாராவது இருந்தால், கண்டிப்பாக அவர்களை குழந்தையின் அருகில் படுக்க அனுமதிக்க வேண்டாம்!

மொத்தத்தில் உங்கள் பட்டுப் பாப்பாவை கவனமாக பொறுப்புடன் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு உண்மை என்ன தெரியுமா?

மலை நாடாங்களோடு ஒப்பிட்டால் நம் தமிழகத்தில் இப்படிப்பட்ட குழந்தை மரணங்கள் குறைவானது.

காரணம், மலை நாடாங்களில் குழந்தைகளைப் பற்றேரர் தனியாகப் படுக்க வைப்பதுதான். தனியாக படுப்பதால் கதகதப்பையும் ஒரு பிடிமானத்தையும் தட்டி, குழந்தை குப்பை கவிழ்ந்துகொள்ளும் வாய்ப்புகள் அதிகம்! இதைப் போன்ற சமயங்களில் எந்தவித முன்னறிவிப்புமின்றி திடீரென்று தொட்டில் மரணம் நிகழ்கிறது.

நம் மரங்களில் பெரும்பாலும் நாம் நம் அணைப்பிலேயே குழந்தையை (மல்லாக்க) படுக்க வைத்து மனமையாகத் தட்டிக் கொடுத்து தடுக்க வைப்பதால், அந்த ஸ்பரிசமும், அணைப்பும் கிடத்த நிம்மதியில் குழந்தை பெரும்பாலும் அப்படியே தடுக்கிவிடுகிறது! அணைப்பும் ஆதரவும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைப் பாருங்கள்!

Written by

Tuesday, 05 August 2008 14:00 -

ஓர் விஷயத்தை நான் முக்கியமாக இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன். எதிர் பாராத நிலையில் இதுபோன்ற சத்தமில்லாத ஆபத்தால் தங்கள் குழந்தையை இழந்த பெற்றோர்... குறிப்பாக அந்தத் தாய், தன் அலட்சியத்தால் தான் குழந்தை இறந்துவிட்டதோ என்ற குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாகி அவர்கள் தங்களதை தாங்களே வதைத்துக் கொள்வதுண்டு. இந்தக் குற்ற உணர்ச்சி தவேயைற்றது. என்னதான் கண்ணில் விளக்கெண்ணெய் விட்டுக் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டாலும் சத்தமில்லாத, சரியாகக் காரணங்கள் தரியாத இந்த ஆபத்து நிகழ்வதைத் தவிர்க்க முடியாமல் போகலாம்.

தவேயில்லாமல் உங்களையே நீங்களே வதைத்துக் கொள்வதில் எந்தப் பலனும் இல்லை. இப்படி பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்கள் மூதலில் ஒரு நல்ல மனோநல நிபுணரிடம் மனம் விட்டுப் பசுவது நல்லது!" என்றார் டாக்டர் பாலச்சந்திரன்.

ஐஐ.ஐஐஐஐஐஐஐஐ

ஐஐஐஐஐஐ - ஐஐஐஐஐஐஐஐ

<http://kulanthaikal.blogspot.com/2004/04/blog-post.html>