



குழந்தைகள் பகுதி - மலச்சிக்கல்

“ நோயின் உண்மையான குணத்தையும் அதன் காரணத்தையும் அறிந்து அதற்குரிய மருந்தை உட்கொள்வதே சிறந்த மருத்துவம் ஆகும்”
*திருக்குறள்.

பிறந்த சிசுவுக்கு சில முக்கிய காரணங்களால் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருக்க மூன்று விஷயங்கள் இருக்க வேண்டும்.

* **உடல் அசைவு:** உடல் அசைவுகளால் தான் குடலில் தங்கிய மலம் மெதுமெதுவாய்க் கீழ் நோக்கி அசையும்.எனவே உடல் அசைவுகள், பயிற்சிகள் அவசியம் பெரியவர்களுக்கும் சிறியவர்களுக்கும் தேவை.

* **நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு குடலில் அதிக அளவு தண்ணீரை உறிஞ்சிக் கொள்வதால் மலம் வெளியேறுவது எளிமையாகும்.**

* **குடலில் இயற்கையாகவே பூசப்பட்டுள்ள ம்யூகஸ் திரவத்தின் உந்துதலால் மலம் எளிதில் வெளியேறுகிறது.**



பிறந்த குழந்தை:

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு மேலே சொல்லப்பட்ட மூன்று விஷயங்களும் மிக மிகக் குறைவே.அதனால் தான் மலச்சிக்கல் வருகிறது.குழந்தைகள் அதிகம் தூங்கவே செய்வர்.நார்ச்சத்து உணவையும் உடனே சாப்பிட முடியாது.

என்ன செய்யலாம்?

* தாய் அதிகம் நார்ச்சத்து உள்ள உணவு வகைகளையே உண்ண வேண்டும்.குறிப்பாக சில மூலிகைகளை, கீரைகளை பிரசவத்துக்குப் பின் உண்பதால் பால் பெருகும், பாலின் ஊட்டம் கூடும் அது குழந்தையின் குடலில் ம்யூகஸ் திரவத்தை உற்பத்தி செய்யும்.ஆயுர்வேதம் பிரசவத்துக்குப் பின் மிகவும் உணவுப் பத்தியத்தை வலியுறுத்துகிறது.

* தினமும் காலை உணவுடன் ஒரு கப் **பசும்பாலுடன்** ஒரு ஸ்பூன் உறைவைத்த **வெந்தயம்** சாப்பிட்டு வர தாய்ப்பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும், அதனால் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் விலகும்.

* அதே வெந்தயத்தை உறை வைத்த வெந்தயத்தை வேகவிட்டு **அரிசிக்கஞ்சியுடன்** கலந்து தாய் குடித்துவர சிசுவுக்கு மலச்சிக்கல் விரைவில் விலகும்.

* மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் அது முற்றிலும் விலகும் வரை தினமும் தாய்ப்பாலுடன் ஒரு சொட்டு **விலக்கு எண்ணெய்** கலந்து புகட்டலாம்.இதனால் சிசுவுக்கு வரும் பல அலர்ஜிகளும் தடையாகும்.

* பிறந்த காலம் தொட்டுத் தாய்ப்பால் புகட்டும் முன் சில சொட்டுக்கள் **காய்ச்சிய தண்ணீரை** ஊட்டிய பின் பாலூட்டவும்.மாதம்

கூட கூட தண்ணீரின் அளவினை ஸ்பூன் கணக்கில் கூட்டலாம்.

* **சிறிய வயதுக் குழந்தைகளுக்கு:**

பழுத்த பப்பாளி ஒரு துண்டு, அடுத்த நாள் பியர் பழம் ,மீண்டும் பப்பாளி, அடுத்து சப்போட்டா அதை அடுத்து பப்பாளி எனக் கொடுத்து வர மலச்சிக்கல் குணம் பெறும்.

குழந்தைகளுக்கு இவற்றை அன்புடன் எடுத்துச் சொல்லித் தரவும், குணம் ஆகும்.

நன்றி!