

---

ପ୍ରକୃତି ଓ ଜ୍ଞାନ

---



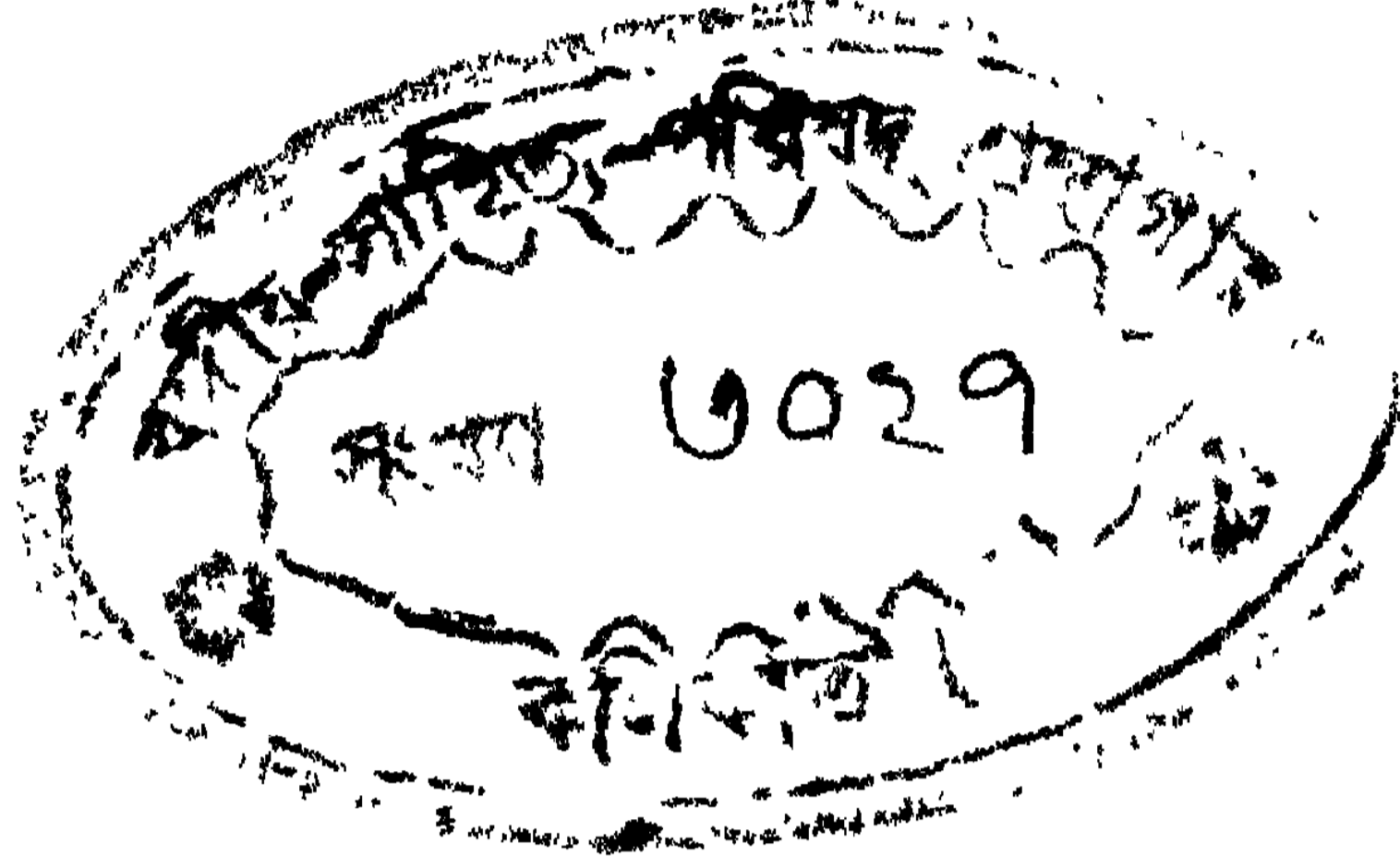
পরমারাধ্য।

স্বর্গীয়া মাতৃদেবীর

শ্রীচরণে



# প্রকৃতি ও সম্ভান



স্বা ও শিশু রোগ চিকিৎসক

শ্রীগিরীন্দ্র কৃষ্ণ মিত্র

এম-বি, এল-এম ( ডাবলিন )

দুস্পাপ্য

বেঙ্গল পাবলিশিং হোম

৫, সুর মহম্মদ লেন

কলিকাতা

বোর্ড বাধাই—১, টাকা

সুলভ সংস্করণ, মূল্য—৮০ আনা

এলবিয়ন প্রেস

৫, মুরমহম্মদ লেন

শ্রীমতীশচন্দ্র ঘোষ

কর্তৃক মুদ্রিত



C. H. IN. RA. & N. H. H. N. A. M. T. A. M. L.

[ সর্বসত্ত্ব সংরক্ষিত ]

বেঙ্গল পাবলিশিং হোম

৫, মুরমহম্মদ লেন

শ্রীবীরেন্দ্রনারায়ণ মিত্র

কর্তৃক প্রকাশিত

# সূচিপত্র

নিবেদন	১/০
সূচনা	১১/০

## প্রসূতি

প্রসবের পূর্বাবস্থা	১— ৬৭
গর্ভাবস্থায় পরীক্ষার উপকারিতা.	১
সাধারণ গর্ভাবস্থা	৭
প্রসবের দিন নির্ধারণ	৭
গর্ভাধানের লক্ষণ	৮
প্রসব সময় আরম্ভ হওয়ার লক্ষণ	১১
গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্য	১১—২৯
আহার, ( ১১ ) ব্যায়াম, ( ১৮ ) নিদ্রা ও বিশ্রাম, ( ২১ ) স্নান ( ২৩ ) দাঁত ( ২৩ ) স্তন ( ২৫ ) কোষ্ঠ ( ২৬ ) পরিষেয় বস্ত্রাদি ( ২৭ ) গর্ভপাত ( ২৮ ) স্বামী- সহবাস ( ২৮ ) ডাক্তার বা ধাত্রী নিযুক্ত করণ ( ২৯ )	
গর্ভাবস্থায় সাধারণ রোগ	২৯—৪৩
কোষ্ঠকাঠিন্য ( ৩০ ) অর্শ ( ৩০ ) অঘল ও বুকজ্বালা ( ৩০ ) প্রাতে গা বমি বমি করা ( ৩১ ) পা ফোলা ( ৩৩ ) শির ফোলা ( ৩৩ ) হাঁপ ধরা ( ৩৪ ) খাল ধরা ( ৩৫ ) নিদ্রাহীনতা ( ৩৫ ) চুলকানি ( ৩৬ ) অন্যান্য চর্ম রোগ	

( ৩৬ ) মাথা ধরা ( ৩৮ ) প্রস্রাবে এল্‌বিউমিন ( ৩৯ )

একল্যাম্পসিয়া ( ৩৯ ) মূত্রকৃচ্ছতা ( ৪১ ) শ্রাব ( ৪২ )

সাধারণ রোগ ও গর্ভাবস্থা ৪৪—৫৯

উপদংশ ও মেহ ( ৪৪ ) ম্যালেরিয়া ( ৪৭ ) কালাজ্বর

( ৫১ ) টাইফয়েড ( ৫২ ) ক্ষয় রোগ ( ৫৪ ) কলেরা

( ৫৭ ) আমাশয় ( ৫৮ ) বসন্ত ( ৫৯ )

স্বাস্থ্যের সাধারণ ব্যবস্থা ও গর্ভাবস্থা ৬০—৬৭

পানীয় জল ( ৬১ ) বিশুদ্ধ বাতাস ( ৬২ ) বিশুদ্ধ খাদ্য

দ্রব্য ( ৬৩ ) বিশুদ্ধ দুগ্ধ ও গোপালন ( ৬৫ )

প্রসব সময় ৬৮—৮৫

প্রসব সময়ের ব্যবস্থা ৬৯

অঁতুড় ঘর ( ৭১ ) অঁতুড়ের আবশ্যকীয় জিনিসপত্র,

প্রসূতির জন্য ( ৭৪ ) সন্তানের জন্য ( ৭৬ )

প্রসব—প্রথম অবস্থা ৭৭—৮০

প্রসব—দ্বিতীয় অবস্থা ৮০—৮১

প্রসব—তৃতীয় অবস্থা ৮১—৮২

প্রসবের অব্যবহিত পর ৮৪—৮৫

প্রসবের পর ৮৬—১০১

প্রথম ২৪ ঘণ্টা—( ৮৮ ) , তলপেটে বাধা বা “হেদাল”



ব্যথা ( ৮৯ ), প্রস্রাব বন্ধ (৯০), দ্বিতীয় দিবস—(৯১)	
তৃতীয় দিবস ( ৯২ )	চতুর্থ-ষষ্ঠ দিবস ( ৯৩ )
পঞ্চম দিবস ( ৯৪ )	“টনিক” বাছাই ( ৯৫ )
ধাত্রীর কর্তব্য (৯৬)	
অঁতুড়ের পর	৯৮
প্রসূতির সর্বদা মনে রাখা উচিত	৯৯
ক্যানসার	১০১
রক্তহীনতা	১০১
<b>সন্তান</b>	
শ্বাসকূচ্ছতা	১০৬
নাড়ীবাঁধা	১০৭
ধনুষ্টকার	১০৮
শিশুর চক্ষু	১০৮
শিশুর আহার	১০৯
মাতৃদুগ্ধ (১০৯) স্তন পান করাটবার নিয়ম (১১১)	
স্তনের পরিচর্যা (১১৩) মাতৃদুগ্ধের অল্পতা বা আধিকা	
(১১৪) অন্যান্যপ্রকার দুগ্ধ (১১৬) শিশুকে কতবার	
●আহার দেওয়া কর্তব্য (১১৭) আহারের পরিমাণ	
(১১৮) কিরূপভাবে দুধ খাইতে দেওয়া উচিত—(১১৯)	
শিশুর ওজন	১২০

পোষাক	১২০
বিছানা, বিশুদ্ধ বাতাস ও রৌদ্র	১২১
স্নান	১২২
পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	১২৩
সমস্ত কার্যই বাঁধা নিয়মে করা উচিত	১২৪
নিদ্রা	১২৫
রবার চুষি	১২৫
কোষ্ঠ	১২৬
বমি ও দুধ তোলা	১২৭
পেটের অসুখ	১২৭
পেট ব্যথা ও পেট ফাঁপা	১২৯
সর্দিকাশি	১৩১
ডিপথিরিয়া	১৩২
মুখে ঘা	১৩৩
ঘামাচি	১৩৩
পাচা ও পিঠ লাল হইয়া উঠা	১৩৪
তড়কা	১৩৪
সন্ধান সম্বন্ধে মনে রাখা কর্তব্য	১৩৫

---

দ্রষ্টব্য—সংখ্যা সকল পত্রাঙ্ক নির্দেশক

## নিবেদন

কৈশোরে পল্লীগ্ৰামে যে সমস্ত স্মৃতিকাগর দেখিয়াছি, তাহার চিত্র এখনও মন হইতে অপসারিত করিতে পারি নাই ; ডাক্তার হইয়া প্রসূতি ও সন্তানের পরিচর্যা যাহা দেখিতেছি, তাহা মনের মধ্যে সৰ্বদাই জাগরুক রহিয়াছে ; পাশ্চাত্যদেশে ডাবলিন ( আয়ারল্যাণ্ড ) ও এডিনবরার ( স্কটল্যাণ্ড ) ও অন্যান্য স্থানে প্রসূতি ও সন্তান সঙ্কে যে সমস্ত ব্যবস্থা দেখিয়াছি ও শিক্ষা করিয়াছি, তাহা মনের মধ্যে গ্রথিত হইয়া গিয়াছে । যখনই ভাবিয়া দেখি যে দেশের উন্নতি বা অবনতির সহিত

প্রসূতি ও সন্তানের কতদূর ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক,—ও সেইসঙ্গে আমাদের দেশে প্রসূতি ও সন্তানের ব্যবস্থা ও পরিচর্যা যেরূপ সর্ব সময়েই দেখিতে পাই, তাহাতে বর্তমান ও ভবিষ্যত ভারতের জাতীয় উন্নতি যে কতদূর, তাহা চোখের সম্মুখে পরিষ্কৃত হইয়া ওঠে।

যে দেশে শিশুর জন্ম ও মৃত্যুহার এত অধিক, যে দেশে অজ্ঞতা, নিরক্ষরতা ও অলসতা এত ভীষণ, যে দেশে জনপিছু আয় অন্যান্য দেশের তুলনায় কিছুই নয়, যে দেশে স্ত্রীজাতির সম্মান শাস্ত্রমধ্যেই নিহিত, যে দেশে মানুষের, বিশেষতঃ স্ত্রীলোকের, ব্যক্তিগত মূল্য নাই বলিলেও অত্যাঙ্কি হয় না, যে দেশের লোক নিজের ও দেশের উন্নতি পৃথক ভাবিয়া, স্বার্থপর জীবন যাপন করে, যে দেশের লোক মূর্খতা, অজ্ঞতা ও অলসতার সমস্ত ভার শগবানের উপর ন্যস্ত করিয়া নিজের মনকে প্রবোধ দিতে চিরাত্যস্ত হইয়া পড়িতেছে, যে দেশে অমানুষিক-মনোবৃত্তি ও ক্ষুদ্রতার সীমা দ্রুত বিস্তৃত হইতেছে—সে দেশের জাতীয় উন্নতি বহুদূর। প্রসূতি ও সন্তান পালন,—শিক্ষা, নৈতিক ও আর্থিক অবস্থার উপর নির্ভর করে ; সুতরাং ইহার আলোচনা করিতে আরম্ভ করিলেই এই সমস্ত প্রশ্ন স্বতঃই আসিয়া পড়ে।

“পুত্রার্থে ক্রিয়তে ভার্য্যা”—এক, বহু বা অসমান বিবাহের  
 শাস্ত্রসম্মত মত হইলেও (?), হীনবল বা মৃতপুত্র শাস্ত্রোক্ত  
 “পুত্রার্থের” মত যে নয়, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। “পুত্রার্থের”  
 উদ্দেশ্য—যে পুত্র, বংশের গৌরব ও দেশের মুখোজ্জ্বল করিতে  
 পারে। পিতামাতার বয়সের মধ্যে সামঞ্জস্য থাকা যুক্তিসঙ্গত ;  
 আমাদের দেশে ২৩২৪ বৎসরের পিতা ও ১৫।১৬ বৎসরের মাতা,  
 উভয়ের বয়সের মধ্যে ৭।৮ বৎসরের পার্থক্য থাকাই বিধেয়।  
 স্বাস্থ্যবান, সচ্চরিত্র ও ‘মানুষের’ মত সন্তান উৎপাদন ও  
 পালন করিতে হইলে পিতা মাতার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য,  
 শিক্ষা, সংঘম ও চরিত্রবল একান্ত আবশ্যিক।

নারীজাতির স্বাস্থ্য, চরিত্র ও শিক্ষার উপর সন্তানের প্রথম  
 জীবন, ও প্রথম জীবনের উপর তাহার ভবিষ্যত নির্ভর করে।  
 কিন্তু অত্যন্ত দুঃখের বিষয় আমরা মাতৃজাতির শিক্ষা, স্বাস্থ্য  
 ও স্বচ্ছন্দতা বিষয়ে অত্যন্ত উদাসীন এবং এই উদাসীনতার ফলে  
 সাধারণ গৃহস্থের পরিবার নিজ স্বাস্থ্যের প্রতি দিন দিন বীতরাগ  
 হইয়া পড়িতেছেন। গৃহস্বামীর অসুস্থতার জন্য যেরূপ ভাবেই  
 হউক কিছু ব্যবস্থা হইয়া থাকে, কিন্তু গৃহিণীর চিকিৎসার বিষয়ে  
 সময়, সুযোগ ও অর্থের অনাটন প্রায়ই দেখা যায়। শাস্ত্রমতে

সম্মান প্রদর্শন করিলেও, আমরা যে নারীজাতির সম্যক মূল্য দিই না, ইহাতে মতবৈধতার কারণ দেখি না।

আমাদের জাতীয় শিক্ষাব্যবস্থার সহিত পাশ্চাত্য শিক্ষার আবর্জনা মিশ্রিত হইয়া, আমাদের চিন্তার ধারা বিকৃত করিয়া তুলিয়াছে এবং আমাদের আদর্শ হইতে বিচ্যুত করিয়াছে। আমাদের দেশ, কাল ও পাত্র ভেদে কোন্টো আমাদের জাতিকে উন্নতির দিকে অগ্রসর করাইয়া দেয়, এবং কোন্টাই বা উন্নতির সহিত গাপ খায় না, এই বিবেচনা লইয়া আমাদের বর্তমান নব উন্মেষের, প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য শিক্ষার সংঘর্ষের দিনে, ধীর পাদবিক্ষেপে চলিতে হইবে। আমাদের আদর্শ অক্ষুণ্ণ রাখিলেও, আধুনিক প্রাচ্য বা পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিক শিক্ষার ফল গ্রহণ করিতে বিধাবোধ করিলে চলিবে না; চিকিৎসা বিষয়ে ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে দিদিমার পরামর্শই সম্পূর্ণ বাহাল রাখিতে হইবে তাহাও যুক্তিপূর্ণ নহে,—কিন্তু “দিদিমার আলুইবড়ি অতএব পরিত্যজ্য” এরূপ বিচারও অযুক্তিপূর্ণ। এ বিষয়ে স্বতঃই কবির কথা মনে পাড়িয়া যায় :—

“একটি ঘরে জ্ঞানের আলো, শতঘরে আঁধার কালো,  
এ আঁধার ঘূচাতে হবে, নৈলে এ দেশ এমনি রবে ;”

ডাক্তার এফ, জে, ব্রাউনের “প্রসূতির স্বাস্থ্য বিষয়ে উপদেশ” ও ডাক্তার এফ, টার্নি কিংএর—“প্রসূতি ও সন্তানের প্রথম মাস” পুস্তিকা পড়িয়া আমার ঐ জাতীয় একখানি সকলের উপযোগী পুস্তক প্রণয়নের ইচ্ছা হয়,—আমি এই জন্য, ও তাঁহাদের পুস্তকের সাহায্য পাওয়াতে, উভয়কেই ধন্যবাদ দিতেছি।

সাহিত্যরসিক বন্ধুবর শ্রীবিজয়কৃষ্ণ ঘোষ মহাশয় ডাক্তারী ভাষার খোঁচখাঁচ সারিয়া দিয়া, আমাকে বিশেষভাবে অনুগৃহীত করিয়াছেন এবং অন্যান্য বন্ধুবান্ধব যাহারা আমাকে এই পুস্তক লিখিবার সময় উৎসাহ প্রদান করিয়াছেন— তাঁহাদিগকে আমার আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করিতেছি।

পুস্তকখানি যাহাদের জন্য লিখিত, তাঁহাদের কাজে লাগিলে, এবং আমাদের দেশের প্রসূতি ও সন্তানের সাহায্যে আসিলে, নিজের শ্রম সার্থক মনে করিব। ইতি

৫/১৩, মুর মহম্মদ লেন

কলিকাতা

২৯শে অগ্রহায়ণ ১৩৩৬

শ্রী গিরীন্দ্রকৃষ্ণ মিত্র





## সূচনা

২৫শে অক্টোবর ১৯২৯ সালে স্মার নরম্যান মেকোরি-  
ব্যাঙ্কস্ মাদ্রাজ রোটারী ক্লাবে পরিষ্কার করিয়াই বলিয়াছেন যে  
লক্ষ লক্ষ ভারতীয়ের আহার শরীর ধারণোপযোগী নহে এবং  
তাহাদের স্বাস্থ্যও হীনবল। শরীরকে কার্যক্ষম রাখিবার  
উপযোগী সমস্ত প্রকার উপাদান বিশিষ্ট উপযুক্ত পরিমাণ আহার  
আমরা পাই না ; এবং খাদ্য সম্বন্ধে সাধারণের জ্ঞানও যে অল্প  
সে বিষয়েও সন্দেহ নাই ( ১১—১৭ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য )।

১৯২৫ সালের হিসাব অনুযায়ী ইংলণ্ডে গড়ে মানুষ ৫২  
বৎসর, আমেরিকায় ৫৬ বৎসর, জাপানে ৪৪ এবং ভারতবর্ষে  
২২ বৎসর বাঁচিয়া থাকে ; ১৯০০ সালে ইংলণ্ডের লোকে  
গড় পড়তায় ৪৪ বৎসর, আমেরিকায় ৪৭, জাপানে ৩৬ বৎসর  
এবং ভারতে ৩২ বৎসর বাঁচিত ; এই ২৫ বৎসরে অন্যান্য দেশের  
আয়ু বাড়িয়া চলিয়াছে, ভারতে কিন্তু জীবনী-শক্তি কমিয়া  
গিয়াছে।

১৯০১	সালে	জন্ম	হাজারে	০৩	জনের,	মৃত্যু	৩৫	জনের
১৯১১	"	"	"	৩০	"	মৃত্যু	৩৮	"
১৯২১	"	"	"	২৭	"	মৃত্যু	৩৭	"

ইহা হইতে সহজে অনুমিত হয় যে আমাদের জাতি ধ্বংসের দিকেই অগ্রসর হইতেছে।

বাংলা দেশে প্রতি মিনিটে ২ জন ম্যালেরিয়ার, প্রতি ৩০ মিনিটে ১ জন কালাজ্বরে, প্রতি ৩ মিনিটে ১ জন নিউমোনিয়ার, প্রতি ৪ মিনিটে ১ জন আমাশয়ে, প্রতি ৪ মিনিটে ১ জন কলেরার, প্রতি ৫ মিনিটে ১ জন ক্ষয় রোগে মারা যায় ; এতদ্ব্যতীত বসন্ত, প্লেগ, ও অন্যান্য ব্যাধিও আছে।

ভারতে ৪টী করিয়া শিশু প্রত্যেক মিনিটে মরে। লণ্ডনে প্রত্যেক ১০০০ শিশুর মধ্যে ৭০, টোকিওতে ( জাপানে ) ১০৫টী, ও কলিকাতার ৩১০টী শিশু ১৯২৪ সালে মারা যায়—অন্যান্য দেশের তুলনায় আমাদের শিশুমৃত্যুর হার ৩।৪ গুণ। কলিকাতায় ৪০ জন প্রসূতির মধ্যে ১ জন মারা যায়, ইংলণ্ডে ২০০০ জনের মধ্যে ১ জন মারা যায় ; প্রসবের সময় ৬০।৭ হাজার প্রসূতির মৃত্যু ঘটে।

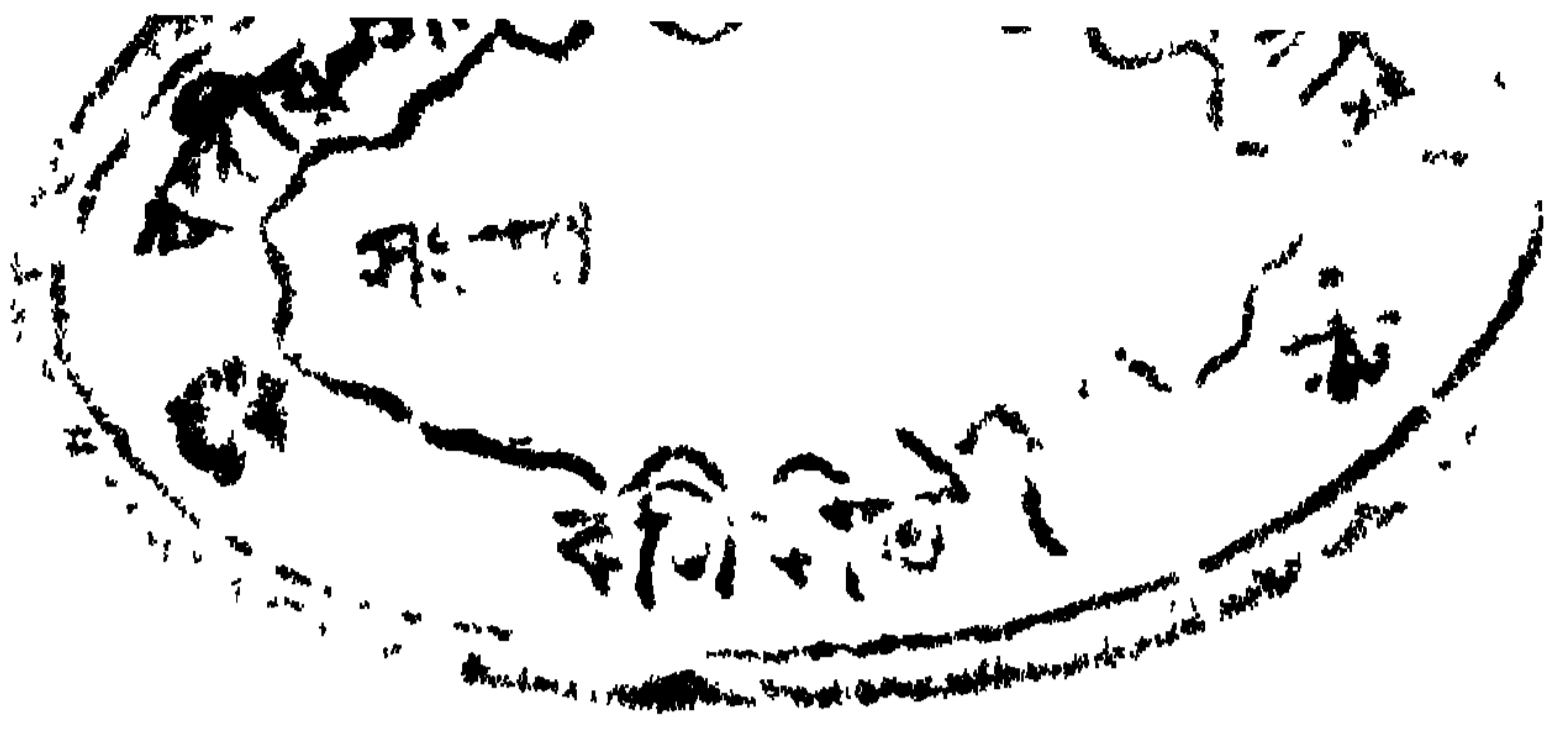
পূর্ব লিখিত হিসাব নিকাশ হইতে প্রতীয়মান হয় যে অগ্ৰাণ্য দেশের তুলনায় আমাদের দেশে মৃত্যুহার অত্যন্ত অধিক ; রোগ ভোগ, পঙ্গুতা, স্বাস্থ্যহীনতা যে অধিকতর তাহার কোন সন্দেহই নাই। ইহার মূলে নিহিত—অজ্ঞতা, মূর্খতা, কুসংস্কার ও অলসতা। অন্যান্য দেশে সকলেই লিখিতে পড়িতে জানে ; আমাদের দেশে মাত্র শতকরা ৫ জন লেখাপড়া জানে। চলিত কুসংস্কার অনিষ্টকর বুদ্ধিতে পারিলেও, পরিত্যাগ করিতে আমরা অত্যধিক উদাসীন ; শয়ন কক্ষে বা আঁতুড়ঘরে বিগুহ্ব বাতাস চলাচলের প্রয়োজনীয়তা ( ২২, ৬২, ৭১, ৯১, ১২১ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য ) সম্বন্ধে জ্ঞান থাকিলেও, কার্যক্ষেত্রে কয়জন তাহা পালন করেন ? সম্প্রতি কোন শিক্ষিত ভদ্রলোকের গৃহে ঠাণ্ডা লাগিবার ভয়ে, আঙুণ রাখিয়া ঘরের জানালা, কপাট সমস্ত বন্ধ করিয়া রাত্রে নিদ্রা যাইবার ফলে প্রসূতি, শিশু ও ধাত্রী—তিনজনেরই মৃত্যু হইয়াছে !

ইহার প্রতিকার করিতে হইলে, আমাদেরকে মানুষের মূল্য দিতে শিক্ষা করিতে হইবে, জ্ঞান ও বিজ্ঞানের সাহায্যে কুসংস্কার দূর করিতে হইবে ; রোগ নিরাময়ের জন্য “রোজা” না ডাকিয়া চিকিৎসকের ব্যবস্থা করিতে হইবে ;

চিত্র আচারিত কুপ্রথা, সংস্কার ও কুব্যবহার পুষ্টিসাধন না করিয়া  
সেগুলিকে অপসারিত করিতে হইবে।

পাশ্চাত্য স্বাধীন দেশগুলি জ্ঞান ও চেষ্টার ফলেই  
তাহাদের দেশে মৃত্যুহার দিন দিন কম করিতেছে, আয়ু  
বৃদ্ধি করিতেছে ও স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন করিতেছে।  
প্রসূতি ও সন্তান দেশের সম্পদ, এ সত্য তাহারা  
সম্যক উপলব্ধি করে এবং তাহারা মানুষ গড়িয়া  
তুলিবার জন্য সর্বতোভাবে চেষ্টিত : তাহারা ভাল-  
ভাবেই বোধে যে জাতিকে বাঁচাইতে হইলে শিশুকে  
রক্ষা করিতে হয় এবং শিশু সমস্যাই জাতির একমাত্র  
সমস্যা। আমরাদিগকেও এই পথ অনুসরণ করিতে  
হইবে।

সকলের আর একটী বিষয় মনে রাখা আবশ্যিক যে স্ত্রী  
ও পুরুষজাতি জীবন সংগ্রামে সহযাত্রী ; একের মানসিক  
সুখ ও স্বচ্ছন্দতার জন্য অপর জন সর্বসময়ে তুল্যভাবেই দায়ী,  
এবং শরীর ও মন অত্যন্ত ঘনিষ্ঠভাবে সংবদ্ধ। প্রসূতি ও  
সন্তান উভয়েরই শারীরিক স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বচ্ছন্দতার প্রতি  
সকলের বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য ও ধর্ম।



দুপ্পাশ

## প্রসূতি ও সন্তান

গর্ভাধানের পর হইতে প্রসবের পর পর্যন্ত প্রত্যেক মাতার ৬ তাঁহার আত্মীয়গণের কর্তব্য যে তাঁহার শরীরের দিকে বিশেষ ভাবে লক্ষ্য রাখেন। গর্ভাধান ও প্রসব স্ত্রীলোক মাত্রেই সাধারণ শারীরিক নিয়ম, ইহা কোন ব্যাধির মতো নহে। গর্ভাবস্থায় স্ত্রীলোকের শরীরের প্রত্যেক অঙ্গ ও অংশের কার্য সন্তানের পরিপুষ্টির জন্য সাধারণ অবস্থা অপেক্ষা অধিক করিতে হয়, সুতরাং এই অধিক কার্য কবিনার উপযোগী করার চেষ্টাও প্রসূতিকে করিতে হয়—তাহা না হইলে সন্তানের পরিপুষ্টি কম হয় এবং প্রসূতির শরীরেরও ক্ষয় হয়, ফলে প্রসূতির স্বাস্থ্য নষ্ট হয় এবং হীনবল সন্তান উৎপন্ন হয়। প্রসূতির কর্তব্য কি কি, ইহা সম্যকরূপে অনুধাবন করিতে হইলে (১) প্রসবের পূর্বাৱস্থা, (২) প্রসবের সময় (৩) প্রসবের পর প্রসূতির সাধারণ সুস্থ অবস্থায় ফিরিয়া আসা, এই কয়টা অবস্থায় কি কি হয় ও কি কি করা উচিত, তাহাই বুঝিতে হইবে।

ଅସବେର ପୂର୍ବାବହା ।

## গর্ভাবস্থার পরীক্ষার উপকারীতা।

এই সময়, গর্ভাধান হইতে প্রসব কালের অব্যবহিত পূর্বে অন্ত্রা পর্য্যন্ত, ধরা বাইতে পারে ; প্রসূতির স্বাস্থ্যের দিকে এই ২৮০ দিন পর্য্যন্ত বিশেষ ভাবে লক্ষ্য রাখা একান্ত কর্তব্য। এ বিষয়ে চরকের আয়ুর্বেদেও ২।১টা অধ্যায় নির্দিষ্ট আছে ; খৃষ্টীয় ছয় হইতে ৪ শতাব্দী পূর্বে, অর্থাৎ প্রায় ২৫০০ বৎসর পূর্বেও, আয়ুর্বেদ শাস্ত্র এ বিষয়ে দৃষ্টি আকর্ষণ করিয়াছে এবং তৎকালীন জ্ঞান অশুধারী, প্রত্যেক মাস হিসাবে, মাতার কর্তব্য, তাঁহার আহার, নিদ্রা ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কি কি করা উচিত, তাহা লিপিবদ্ধ করিয়াছে। প্রসব একটা সাধারণ প্রাকৃতিক নিয়ম, অতএব তাহা যথোচিত 'উদ্ভাবন-সাপেক্ষ'। মাতা ও সন্তানের স্বাস্থ্যও এই সময়ে পরিচর্য্যার উপর অনেকটা নির্ভর করে। সন্তানের পুষ্টিসাধনের জন্ত (যকৃৎ) লিভার, (যুত্রগ্রন্থি) কিডনি, হৃদপিণ্ড ও অন্যান্য শারীরিক যন্ত্রের উপর বিশেষ ভাব পড়িয়া যায়। শরীরের এই সব অংশের

## প্রসূতি

অধিকতর কার্যের জন্ত, তাহার বিরাম ও বিশ্রামের বিশেষ আবশ্যিক হইয়া উঠে। ইহার ব্যতিক্রমে কোন একটি অংশ পীড়িত হইয়া প্রসূতির স্বাস্থ্যের হানি করে ও সন্তানকে শীনবল করিয়া ফেলে। এই সময় ভাল করিয়া লক্ষ্য রাখিলে শতকরা অন্ততঃ ৯০টী প্রসূতি রোগের কবল হইতে পরিত্রাণ পাইয়া, সুস্থ ও সবল সন্তান প্রসব করিতে পারেন।

কোন কোন বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে, এইবার বলা যাইতে পারে :—

(১) লিভার ও কিডনি এই দুইটী যন্ত্র শরীরের বিষাক্ত ও অনাবশ্যিক পদার্থ বাহির করিয়া দিতে সাহায্য করে। গর্ভাবস্থায় লিভার ও কিডনিকে, প্রসূতি ও সন্তান এই উভয়েরই শরীরের, বিষাক্ত ও অনাবশ্যিক পদার্থ বাহির করিয়া দিতে হয় বলিয়া ইহাদের কার্য অনেক বাড়িয়া যায়। অনেক সময় ইহারা ঠিকমত কার্য করিতে পারে না বলিয়া রোগের সৃষ্টি হয়, হাত পা ফুলিয়া যায়, প্রস্রাব কমিয়া যায় এবং আক্ষেপাদিরও (ফিট) আরম্ভ হয়। লিভার ও কিডনির কার্য সুচারুরূপে হইতেছে কিনা, তাহা গর্ভাবস্থায় শরীরের প্রতি



লক্ষ্য রাখিলে, ও পরীক্ষা করিলে বুঝিতে পারা যায়।  
প্রসূতির যদি হাত, পা, চোখের কোল কোলে, প্রস্রাব মাত্রায়  
কমিয়া যায়, কিংবা শরীর খারাপ হয়, তবে চিকিৎসক দ্বারা  
পরীক্ষা করান আবশ্যিক।

(২) অনেক সময় প্রসব-পথ সন্তানের শরীরের অপেক্ষা  
ছোট থাকে; এ ক্ষেত্রে প্রসবকালীন বহু ব্যাঘাত ঘটে;  
ফলে, ছেলেকে কাটিয়া বাহির করিতে হয়, সন্তানের মৃত্যু  
হয়, এমন কি প্রসূতির প্রাণ লইয়া টানাটানিও ঘটে, বা  
সুবন্দোবস্তের অভাবে প্রসূতি চিররোগগ্রস্তা হন। প্রসবের  
পূর্বাভাসে পরীক্ষা করাইলে, এবং প্রসবপথের ও সন্তানের  
আয়তনের আন্দাজ জানা থাকিলে, এই সমস্ত বিপত্তি হইতে  
নিস্তার পাওয়া যথেষ্ট অনায়াসসাধ্য। এই প্রসবপথ মাপিবার  
সাধারণ নিয়ম অতি সহজ, ও কোমরের অস্থির মাপ বাহির  
হইতেই লওয়া যায়, সুতরাং প্রসূতির এ বিষয়ে সঙ্কচিত না  
ভীত হইবার কিছুই নাই।

(৩) সাধারণতঃ সন্তানের মাথাই প্রথম বাহির হয়। অনেক  
সময়, পা কিংবা পাছাও প্রথম দেখা দেয়; অনেক সময়

## প্রসূতি

সন্তান জন্মের মধ্যে আড়ম্বরে থাকে ; এই প্রকার প্রসবে  
বহু সন্তান নষ্ট হয় । যদি গর্ভাবস্থায় পরীক্ষা করা যায়,  
তাহা হইলে গর্ভের শেষ মাসে সন্তানকে ঘুরাইয়া দেওয়া যাইতে  
পারে ; তাহাতে সন্তান হানির সংখ্যা কম হইবে ও প্রসূতিরও  
কষ্ট বহুল পরিমাণ লাঘব হইতে পারে ।

গর্ভাবস্থায় পরীক্ষার উপকারীতা-বিষয়ক বহু দৃষ্টান্ত দেখান  
যাইতে পারে । এ কথা অনেকই বুঝিতে পারেন যে গর্ভাবস্থা  
প্রায় ৯ মাস কাল থাকে ; এই সময় গর্ভসন্ধিতে যদি সমস্ত  
জ্ঞাতব্য বিষয় সঠিক জানা থাকে, প্রসবের দিন যদি পূর্ব হইতে  
নির্ধারিত থাকে এবং প্রসব সময়ে কি হইতে পারে তাহাও  
জানা থাকে, তবে প্রসবের সময়ের জন্য যথোচিত ব্যবস্থা করা  
যাইতে পারে । সময় মত, অস্বাভাবিক উপসর্গের জন্য চিকিৎসাধীন  
থাকিলে, মাতার রোগসৃষ্টিও কম হয় এবং শিশুমৃত্যুর সংখ্যাও  
কমিয়া যায় । গর্ভাবস্থায় নিজের শরীর যাহাতে সুস্থ অবস্থায়  
থাকে, তাহার চেষ্টা করা, নিজেকে চিকিৎসকদ্বারা ৩, ৬ ও ৯  
মাসে পরীক্ষা করাইয়া লওয়া, এবং প্রসবকালের জন্য ব্যবস্থা  
করিয়া প্রস্তুত থাকা, প্রত্যেক মাতারই কর্তব্য । পাশ্চাত্য  
সমস্ত দেশেই প্রসূতিগণ এইরূপ পরীক্ষা করাইয়া থাকেন

বলিয়াই ঐ সমস্ত দেশে প্রসূতি ও শিশুমৃত্যুর হার আমাদের দেশ অপেক্ষা বহু কম ; এ বিষয়ে আমাদের দেশেও মাতা ও ভ্রাতার আত্মীয়গণের দৃষ্টি অধিক আকৃষ্ট হওয়া বিশেষ আবশ্যিক ।

### সাধারণ গর্ভাবস্থা ।

২৮০ দিনে সাধারণতঃ সন্তান ভূমিষ্ট হয় ; শেষ মাসিকের প্রথমদিন হইতে গর্ভাবস্থা ধরা হয় ।

### প্রসবের দিন নির্ধারণ ।

কোন দিন যে প্রসব হইবে, তাহা সঠিক নির্ধারণ করিয়া দেওয়া সব সময় সম্ভবপর নহে । শেষ মাসিকের প্রথম দিন হইতে ৯ মাস—৭ দিন যোগ দিলে প্রসব দিন ষোড়ামুঠী পাওয়া যাইতে পারে । সাধারণতঃ ইহার ৭ দিন আগুপিছু হইতে পারে ; যথা—যদি ৭ই জাম্বুয়ারী গত শেষ মাসিকের প্রথম দিন হয়, তবে অক্টোবর মাসের ১৪ই প্রসবের দিন হইতে পারে । সুতরাং শেষ মাসিকের প্রথম

## প্রসূতি

দিনের ভারি বোধ ভাল করিয়া মনে রাখিতে হয়, নতুবা দিনের হিসাবে ভুল হইয়া যাইতে পারে।

### গর্ভাধানের লক্ষণ।

১। মাসিক বন্ধ হওয়াই গর্ভাধানের প্রথম লক্ষণ :  
এ লক্ষণটি কিন্তু বেশ নির্ভরযোগ্য নহে ; কারণ অনেক সময় শরীর খারাপ হইলে, হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিলে, কিংবা স্থান ও আবহাওয়ার পরিবর্তন হইলেও মাসিক খাত্ত বন্ধ হইয়া যায়।

২। প্রাতে গা বমিবমি করে—সকালে ঘুম হইতে উঠিবার সময় সামান্য গা বমি করা হইতে বিশেষভাবে বমি পর্য্যন্ত হয়। ইহাও যে সঠিক গর্ভের লক্ষণ তাহা নহে ; কারণ, পদ হজম বা কুমির দ্রুগও এইরূপ গা বমির ভাব ঘটতে পারে। অনেকের এই লক্ষণ একেবারেই প্রকাশ পায় না ; সুতরাং সকালে গা বমি করে নাই বলিয়া যে গর্ভের সঞ্চার হয় নাই, ইহাও বলা চলে না।

৩। স্তনের পরিবর্তন—গর্ভাধানের তৃতীয় সপ্তাহে

স্তনে সামান্য বেদনা বা উহা ভারী বোধ হইতে পারে। তৃতীয় বা চতুর্থ সপ্তাহে কিংবা তৎপূর্বেও, স্তন টিপিলে সামান্য সাদা সাদা জলের মত বাহির হইতে পারে; এই সময় স্তনের বোটা উঁচু হইতে থাকে এবং তাহার চারিধারে কাল দাগ পড়ে, চলিত ভাষাতে যাহাকে “শেলা” পড়া বলে। ধীরে ধীরে স্তন আরতনে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ও শেলার মাপও বাড়িয়া যায়।

৪। পেট বড় হওয়া—তৃতীয় মাসের পর পেট বড় হইতে থাকে। পাঁচ মাস পর্য্যন্ত পেটবড় বেশ ভাল করিয়া বোঝা যায় না; পাঁচ মাসের পর তলপেট টিপিলে ন্যাতর কাছ পর্য্যন্ত জরায়ু অনুভূত হয়। এই বৃদ্ধি অতি ধীরে ধীরে হয়; সুতরাং তলপেট যদি খুব শীঘ্র শীঘ্র বাড়িয়া ওঠে, তবে সাধারণতঃ অন্য কোন রোগ হইয়াছে ধরিয়া লইয়া চিকিৎসক দ্বারা পরীক্ষা করান উচিত। সাধারণ গর্ভাবস্থায় জরায়ু, ষষ্ঠ মাসে নাভীস্থলে, ও নবম মাসে বুকের “কড়ার” নিকট অনুভূত হয়। যদি ষষ্ঠ মাসের পূর্বে, জরায়ু নাভীস্থলের উপর অনুভূত হয় এবং রক্তস্রাব হইতে থাকে, তবে কাল বিলম্ব না করিয়া চিকিৎসকদ্বারা পরীক্ষা করান কর্তব্য।

## প্রসূতি

৫। ছেলে নড়া—চারি হইতে সাড়ে চারি মাসের মধ্যে ছেলে নড়া অনুভব করা যায় ; এই সময় হইতে প্রসবকাল পর্যন্ত ছেলে নড়া অনুভূত হয়। যদি তিন দিনের বেশী এই নড়াচড়া বন্ধ থাকে, ও পেট বড় হওয়া বন্ধ হইয়া যায়, এবং শ্রাব হয়—তাহা হইলে শিশুর প্রাণহানি হইয়াছে ধারণা হইয়া চিকিৎসক দ্বারা পরীক্ষা করান উচিত। গর্ভে সন্তানের মৃত্যুতে ভয়ের বিশেষ কারণ নাই ; প্রায়শঃই এইরূপ মৃত সন্তান নিজেই ভূমিষ্ট হয় ; তাহা হইলেও, সন্তানের মৃত্যু হইয়াছে এইরূপ লক্ষণ প্রকাশ পাইলে, চিকিৎসক দ্বারা পরীক্ষা করান উচিত, এবং প্রসবের জন্য প্রস্তুত থাকা আবশ্যিক ; কারণ, প্রসবের পর নানা প্রকার উপসর্গের সৃষ্টি হইতে পারে।

এই সমস্ত লক্ষণ ব্যতিরেকে, অন্যান্য পরীক্ষা দ্বারাও গভ-সঞ্চার হইয়াছে কি না জানা যায় ; তবে সেগুলি চিকিৎসকের আয়ত্তাধীন,—সাধারণের নহে।

## প্রসব সময় আরম্ভ হওয়ার লক্ষণ

প্রসব বেদনার সহিত, বা তাহার অবাবহিত পূর্বে, সাধারণ রক্ত শ্রাবই প্রসবকাল উপস্থিতির লক্ষণ। প্রসব বেদনা কোমর হইতে উঠিয়া তলপেট পর্য্যন্ত আসে, এবং নিয়মিতরূপে খানিকটা অন্তর অন্তর এই বেদনা অনুভূত হয়। যখন এই বেদনার অন্তরায় অতি অল্প, ও বেদনা অধিকক্ষণ স্থায়ী হয়, তখনই বুঝিতে হইবে যে প্রসবের সময় উপস্থিত। “ভেদাল বাধা” বা ভুল-প্রসব-বেদনা অনেক সময় হয়—কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকিলে এইরূপ ‘কলিকের মত বাধা হইতে থাকে : প্রায়শঃ প্রসবের ১৫ দিন পূর্বেও এইরূপ বাধা হইতে পারে। কাণ্টের অয়েল বড় চামচের ১ চামচ, বা চা চামচের ৪ চামচ খাইলে, এইরূপ বাধা কমিয়া যাইতে পারে।

## গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্য

### ( ১ ) আহার

১। উপযুক্ত আহার মাতা ও সন্তানের জন্য বিশেষ

## প্রসূতি

আবশ্যকীয় ; সাধারণতঃ যে সব খাদ্য প্রসূতিকে গর্ভের পূর্বে সূত্র অনস্থায় রাখিয়া থাকে, সেইরূপ খাদ্যে গর্ভের সময়ে উপযোগী ।

এই স্থলে খাদ্য সম্বন্ধে কিছু বলা আবশ্যিক । আমাদের শরীর ধারণ করিবার, বা শরীর ও মনকে কার্যকরী রাখিবার জন্য কতকগুলি খাদ্যের বিশেষ আবশ্যিক । মোটরগাড়ী চালাইবার জন্য, পেট্রোল ও মোবিল অয়েল, দুই প্রকার তৈলের আবশ্যিক হয় ; একটা, মোটর গাড়ীর এঞ্জিন চালাইবার জন্য, অপরটা, যাহাতে কলকজা চলিবার সময় ঠিকভাবে ঘোরে, এবং আটকাইয়া না যায়, তাহার জন্য । সেই প্রকার, খাদ্যের মধ্যে যে যে পদার্থ আছে, তাহার প্রত্যেকটির কার্য ভিন্নরূপ ; মাংস, পেশী, হাড়, স্নায়ু প্রভৃতি শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের জন্য এক প্রকার খাদ্যের আবশ্যিক, এবং এই সমস্তগুলিকে কাজে লাগাইবার জন্য অন্য প্রকার খাদ্যের আবশ্যিক । খাদ্যের মধ্যে, শরীরাংশ পুষ্টি করার পক্ষে যে উপাদানের অভাব হইবে, শরীরের সেই অংশের ক্ষয় হইবে এবং কার্যকরী ক্ষমতাও কম হইয়া যাইবে । খাদ্য ও তাহার পরিমাণ ঠিক করিবার জন্য এ বিষয়গুলি বিশেষভাবে মনে রাখা আবশ্যিক । অতিরিক্ত



পরিমাণে খাইবার আবশ্যিক নাই ; এঞ্জিন যেমন আবশ্যিকের অতিরিক্ত তৈল গ্রহণ করিতে পারে না, এবং অতিরিক্ত তৈল প্রদান করিলেও তাহা কাজে না লাগিয়া বাহির হইয়া যায়, সেইরূপ অতিরিক্ত কোন প্রকার খাদ্য আহার করিলে, শরীর তাহা কাজে লাগাইতে পারে না এবং বাতির করিয়া দেয় । এই অতিরিক্ত খাদ্যের জন্য পাকস্থলী ও নাড়ীকে অধিক পরিশ্রম করিতে হয়, তাহার জন্য ঠ্ঠহারা ক্ষয় হয় এবং পেটের অসুখ, লিভারের দোষ, ডায়েবেটিস ইত্যাদি নানা প্রকার রোগেরও সৃষ্টি হয় । অপর পক্ষে, খাদ্যের কোন উপাদান-বিশেষের অভাব হইলেও, শরীরের যে অংশের খোরাকের অভাব হইতেছে, তাহার ক্ষতি হয়, ও কার্যকরী ক্ষমতা কমিয়া যায় ; এবং বেরি বেরি, রিকেটস, স্কার্ভি, স্নায়বিক দুর্বলতা, এবং কোষ্ঠকাঠিন্য ও তৎজনিত অন্যান্য রোগ সমূহ উৎপন্ন হয় । সুতরাং খাদ্যের পরিমাণ, খাদ্যের মধ্যে আবশ্যকীয় সমস্ত জিনিষ বর্তমান আছে কি না, এই সব বিষয়ে লক্ষ্য রাখা বিশেষ আবশ্যিক । খাদ্যের মধ্যে যত প্রকার খাদ্য আছে, প্রত্যেকটি বিশ্লেষণ করিলে (১) প্রোটীন্ বা জীবদেহের যবক্ষারজ্যুন্ বিশিষ্ট উপাদান (২) কার্বোহাইড্রেট বা খেতসার বা পালো জাতীয় উপাদান, (৩) চর্ক্বজাতীয় উপাদান,

## প্রসূতি

(৪) লবণ জাতীয় উপাদান ও (৫) ভাইটামিন জাতীয় উপাদান এর প্রত্যেকটি পাওয়া যায়। এক একটা খাদ্যে একটীর ভাগ অন্যান্য ভাগ অপেক্ষা অধিক থাকে। নিম্নলিখিত তালিকায়, যে-খাদ্যে যে-জাতীয় পদার্থ অধিক পরিমাণে আছে, তাহাই দেখান হইল :—

(১) প্রোটিন্ জাতীয় উপাদান-বহুল পদার্থ, যথা :—  
মাংস, দুধ, বালি, যব, গম, জৈএর আটা বা ছাতু, মটর, মসুর, ছোলা, অড়হর প্রভৃতি ডাল : বাদাম, আখরোট, চকোলেট, কোকো, ডুমুর।

(২) কার্বোহাইড্রেট বা খেতসার বা পালো জাতীয় উপাদান-বহুল পদার্থ, যথা :—দুধ, বালি, যব, গম, চাল, মধু, গুড়, চিনি, ডাল, ডুমুর।

(৩) চর্বিজাতীয় উপাদান-বহুল পদার্থ, যথা :—দুধ, ঘি, মাখন, তৈল, ননী।

(৪) লবণ জাতীয় উপাদান-বহুল পদার্থ :—লবণ, চুন।

(৫) ভাইটামিন জাতীয় উপাদান-বহুল পদার্থ :—এই জাতীয় জিনিষ টাটকা ফল, দুধ, কডলিভার অয়েল, তরকারী, শাক সবজী, লেবু, ডিম, দুধ ও মাখনে পাওয়া যায় ; যদি আমাদের

খাড়ে এই সমস্ত বস্তুর মধ্যে কোনটার অভাব হয়, তবে শরীর বেশ কার্যক্ষম থাকে না, কিংবা বেশ খাটাও যায় না।

লিভার ও কিডনিকে সাধারণতঃ গর্ভের সময় বেশী কাজ করিতে হয়; সেই জন্য মাংস গর্ভের সময় না খাওয়াই উচিত। যে সমস্ত জাতীর মাংসই প্রধান খাদ্য, তাহাদেরও মাংস খুব কম খাওয়া উচিত। আমাদের দেশে গর্ভাবস্থায় মাংস নিষিদ্ধ বলাও চলে। মাছ সামান্য পরিমাণে খাওয়া চলিতে পারে।

গর্ভাবস্থায় শরীরের বহুগুলির উপর বেশী কাজ পড়াতে, এবং সন্তানের পরিপুষ্টির জন্য আহার সংগ্রহ করিতে হয় বলিয়া খাদ্যের প্রতি বিশেষ ভাবে লক্ষ্য রাখা একান্ত কর্তব্য। এরূপ দেখা গিয়াছে, যে মাতার আহাৰ্য্য কোন উপাদান-বিশেষে হীন হওয়ায়, তাহার সেই সময়কার গর্ভের সন্তান, রিকেট প্রভৃতি রোগে ভুগিতেছে।

সন্তানের পরিপুষ্টির জন্য খাদ্যের আবশ্যক হয়, এই কারণে অত্যন্ত অধিক পরিমাণে আহার করিবার আবশ্যক হয় না;

## প্রসূতি

হৃদয়-শক্তির অল্পপাত অপেক্ষা অধিক আহার করিলে, মাতার শরীর ও সন্তানের পরিপুষ্টির হানি হইয়া থাকে। সুতরাং যে পরিমাণ খাইলে বেশ সহজেই পরিপাক হইয়া যায়, এবং অম্বল, বদহৃদয়, কোষ্ঠকাঠিন্য বা শরীরের অলসতা হয় না, খাদ্য বাছিয়া সেই পরিমাণই খাওয়া উচিত; উল্লিখিত সমস্ত প্রকার উপাদান যাহাতে যাহাতে বর্তমান থাকে, এই সমস্ত খাদ্যই বাছাই করিতে হয়।

গর্ভাবস্থায় সাধারণতঃ অনেকেরই 'অরুচি' হইয়া থাকে; এইজন্য তাঁহারা যতপ্রকার অনিষ্টকর খাদ্য আছে, তাহাই সেই সময় পছন্দ করেন; ইহা অত্যন্ত অন্তায়। সময়ে পরিমাণ-মত উপযুক্ত আহার গ্রহণ করিলে ক্ষুধার উদ্রেক হয় এবং আহারেও রুচি থাকে; এককালীন অত্যন্ত অধিক মাত্রায় আহার করা অনুচিত। সাধারণ সুস্থ অবস্থায় যে সমস্ত খাদ্য শরীরের পক্ষে উপযোগী, সেই সমস্ত খাদ্যই গর্ভাবস্থায় পরিমাণ-মত খাইলেই চলিতে পারে; তন্মধ্যে দুই গর্ভাবস্থায় সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট খাদ্য। অনিয়মে যখন তখন যথেষ্ট আহার অনুচিত। তাড়াতাড়িতে ভাল করিয়া না চিবাইয়া খাওয়া সকল সময়েই হৃদয়শক্তির মহা শত্রু, এ কথা স্মরণ রাখা আবশ্যিক।

## প্রসূতি

চা, কফি যত কম খাওয়া যায়, ততই ভাল। চা কিংবা কফি খালি পেটে সর্ব সময়ই নিষিদ্ধ; কিছু না খাইয়া চা খাওয়া বিশেষ হানিজনক। অনেকে বিস্কুট খাইতে পছন্দ করেন, কিন্তু যুড়ি খাইতে নারাজ; যুড়ি ও বিস্কুটে বিশেষ পার্থক্য নাই।

জল খাওয়া বিশেষ দরকারী; অন্ততঃ ২ কোয়ার্ট বা দেড় সের জল প্রত্যহ খাওয়া আবশ্যিক। সাদা জলই সব সময় বাঞ্ছনীয়; তবে সোডা, লেমনেড প্রভৃতিও খাইতে আপত্তি নাই। প্রচুর জলীয় পদার্থ গর্ভাবস্থায় বিশেষ আবশ্যকীয়; ইহাতে কোষ্ঠ কাঠিন্য কম হয় এবং বিষাক্ত পদার্থও শরীর হইতে নিঃসৃত হইয়া যায়।

কোনরূপ মদ্য পান করা উচিত নহে—এমন কি ভাল চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতিরেকে “ম্যানোলা”, “ভাইব্রোনা” প্রভৃতি টনিকও খাওয়া উচিত নহে।

## প্রসূতি

(২) শরীরকে কার্যক্ষম রাখিবার জন্য ব্যায়াম ও পরিশ্রম, হিসাব মত এবং নিয়মিত করা আবশ্যিক।

এ বিষয়ে আমাদের দেশের উপযোগী দুই একটি কথা বলা আবশ্যিক। জীলোকদের সাংসারিক কাজ প্রায়শই করিতে হয়; কাহাকেও অত্যন্ত অধিক পরিমাণে খাটিতে হয়, কাহারও বা এই খাটুনির পরিমাণ অল্প। পল্লীগ্রামে প্রায় সকলকেই পুষ্করিনী কিংবা ইন্দারা হইতে বড় বড় কলসে জল আনা, ভারী ভারী বাসনের বোঝা পুকুর ঘাটে লইয়া যাওয়া ও মাজা, রান্না করিবার সময় বড় বড় হাঁড়ী উনানে তোলা, নামান, বা এই প্রকার সমস্ত কার্য করিতে হয়। যাহারা সহরে বাস করেন ও ঘরের সাংসারিক কাজ নিজেরাই করিয়া থাকেন, তাহাদিগকে রান্নাঘরের ধোয়ার মধ্যে কিংবা চারিধার বন্ধ বাটীর মধ্যেই সমস্ত দিন থাকিয়া কাজ করিতে হয়। সাংসারিক কাজ করিতে যে শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয় তাহাতে সন্দেহ নাই।

ব্যায়াম অর্থে যে শারীরিক পরিশ্রম বোঝায়, তাহা নহে; কিন্তু পরিশ্রম দ্বারা ব্যায়ামের কার্য অনেকটা হয়। শরীরের

প্রত্যেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের নিয়মিত চালনা, ও কার্যক্রম রাখিবার প্রয়াসকেই, ব্যায়াম বলা চলে। সাংসারিক কাজ করিলেই শরীরের প্রত্যেক অঙ্গের নিয়মিত চালনা হয় না, কতকগুলি মাংস পেশীর কম বেশী চালনা হইয়া থাকে ; সুতরাং শরীরকে কার্যক্রম রাখিতে হইলে, ও শরীরের ভিতরকার অনাবশ্যকীয় বাজে জিনিস বাহির করিয়া দিতে, নিয়মিত ও পরিমিত ব্যায়ামের একান্ত আবশ্যিক।

প্রত্যেক স্ত্রীলোকের যাহাতে বুক ও পেটের মাংসপেশী বেশ সবল ও সুস্থ থাকে, তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখা উচিত। সন্তান প্রসবের সময় পেট ও বুকের মাংসপেশী কাজে লাগে। সুতরাং প্রত্যেক স্ত্রীলোকের কর্তব্য যে তাহারা নিখাস প্রখাসের ব্যায়াম নিয়মিতরূপে করেন। প্রত্যাহ মুক্ত বাতাসে শরীরের মাংসপেশীসমূহ শক্ত করিয়া, সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া, দীর্ঘনিশ্বাস গ্রহণ ও প্রখাস ত্যাগ অন্ততঃ দশবার করা ভাল।

গর্ভের শেষ ছয় মাস কাল সমস্ত প্রকার অধিক ষাটুনির কার্য, না করাই উচিত। পরিশ্রান্ত হইলেই, ব্যায়াম বা শারীরিক ষাটুনি বন্ধ করা কর্তব্য।

## প্রসূতি

নিয়মিত শারীরিক ব্যায়ামের যে রূপ প্রয়োজন, সেইরূপ মানসিক ব্যায়ামেরও প্রয়োজন। গর্ভকালীন অধিক চিন্তাশীল কাজ, বা মনের উদ্বেগজনক কাজ না করাই উচিত। মন যাহাতে বেশ প্রফুল্ল থাকে, সে বিষয়েও দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

এই সমস্ত ব্যায়াম ছাড়াও, তাঁহাদের যুক্ত বাতাসে অন্ততঃ রোজ ২।১ ঘণ্টা থাকা কর্তব্য। পল্লীগ্রামে যাহারা থাকেন তাঁহারা যুক্ত বাতাস প্রচুর পরিমাণেই পাইয়া থাকেন; কিন্তু যাহারা মহরতল্লীতে বাস করেন, তাঁহাদেরই এই বিষয়ে অধিক দৃষ্টি আকৃষ্ট হওয়া উচিত। রাত্রে শুইবার ঘরের দরজা ও জানালা খোলা রাখা উচিত; তাহাতে বাতাস চলাচল হয়। ইহাতে বেশ সুনিদ্রাও হয় ও স্বাস্থ্যও ভাল থাকে।

অনেকের ধারণা আছে যে ঘরের জানালা খুলিয়া নিদ্রা গেলে ঠাণ্ডা লাগিয়া বাউতে পারে, ইহা সম্পূর্ণ ভ্রান্তিজনক। হঠাৎ গরম ঘর হইতে ঠাণ্ডায় বাহির হইলে ঠাণ্ডা লাগিয়া সর্দি বা জ্বর হইবার সম্ভাবনা। অনেকই, বিশেষতঃ শীতকালে, দরজা, জানালা বন্ধ করিয়া নিদ্রা গিয়া থাকেন এবং রাত্রে প্রস্রাব করিতে প্রায়ই খালি গায়ে বাহিরে আসেন; এতরূপ



গরম ঘর হইতে হঠাৎ ঠাণ্ডায় বাহিরে আসিলেই ঠাণ্ডা লাগিয়া যায়। জানালা খুলিয়া ঘরের জানালা হইতে তফাতে শুইলে ঠাণ্ডা লাগে না এবং ঘরের মধ্যে হাওয়া চলাচল হইবারও সুবিধা থাকে ; ইহাতে শরীরের শ্রান্তি দূর হয় এবং সুনিদ্রাও হইয়া থাকে এবং ঘরের বাহির হইলে হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিয়া যাইবার সম্ভাবনাও কম থাকে।

যথেষ্ট পরিমাণ নিদ্রা ও বিশ্রামের একান্ত আবশ্যিক।

বিশ্রাম—নিয়ামিত ব্যায়ামের যেরূপ প্রয়োজন, বিশ্রামেরও সেইরূপ অত্যধিক আবশ্যিক। প্রত্যহ দুপুরে ২ ঘণ্টা বিশ্রাম করা দরকার ; এই সময় নির্জন কোলাহলশূন্য কক্ষমধ্যে শুইয়া থাকা যাইতে পারে। বিশ্রামের সময় শরীরে কোন প্রকার আঁট জামা ইত্যাদি রাখা কর্তব্য নহে। গর্ভের যত দিন বেশী হইবে, বিশ্রামের পরিমাণও তদ্রূপ বাড়াইয়া দেওয়া উচিত।

ঘোরাক্ফেরা যত দূর সম্ভব কম করা উচিত। গর্ভের প্রথম কক্ষ যাস এখানে সেখানে যাওয়া আসা যাইতে পারে, কিন্তু শেষের

## প্রসূতি

কয়মাস রেল, গরুর গাড়ি বা মোটরের ঝাঁকানিতে ঘোরাফেরা না করাই উচিত। মাসের যে কয়দিন মাসিক হইত, সে কয়দিন একেবারেই নিষিদ্ধ। যে সমস্ত গাড়ীতে ঝাঁকানি বেশী হয়, সে সব যানে কোথাও যাওয়া উচিত নয়। গর্ভের শেষ মাসে দূরদেশে বেড়াইতে যাওয়া একেবারেই যুক্তিসঙ্গত নহে। যাঁহাদের কখনও গর্ভপাত বা ছেলে নষ্ট হইয়া গিয়াছে, তাঁহাদের এ বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্তব্য।

মানসিক বিশ্রামেরও এই অবস্থায় একান্ত আবশ্যিক ; যে সমস্ত চিন্তাতে শারীরিক বা মানসিক উদ্বেজনা আনয়ন করিয়া থাকে, সেগুলি বর্জন করাই বিধেয়। হঠাৎ লাকাইয়া উঠা, রাগান্বিত হওয়া, বা অত্যধিক শোকে অভিভূত হওয়া, এইপ্রকার কোন উদ্বেজনা হঠাৎ বাহাতে না হয়, সে বিষয়ে প্রসূতির ও আত্মীয়-গণের দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। অশুভাঙ্গ, প্রসূতি ও সন্তান উভয়েরই অনিষ্ট হইয়া থাকে।

নিদ্রা—যে ঘরে বেশ হাওয়া চলাচল করে, এরূপ ঘরে শয়ন করা উচিত ; প্রত্যহ রাতে অন্ততঃ ৮ ঘণ্টা নিদ্রার প্রয়োজন।

স্নান ।

স্নানের বৈধিগত সঙ্কল্প হয় সেইরূপ স্নান করা আবশ্যিক । শরীর এরূপ পরিষ্কার রাখিতে হইবে যাতে শরীরের সমস্ত ঘাম বেশ নির্গত হয় । শরীর বেশ পরিষ্কার থাকিলে কিডনির কাজ কমিয়া যায়, সুতরাং নানা ব্যাধি হইতে নিষ্কৃতি লাভ করা যায় । গর্ভাবস্থায় প্রথম ৪।৫ মাস পুকুরে স্নান করা হইতে পারে ; কিন্তু শেষের কয়েক মাস পুকুরে স্নান বিধেয় নহে । কারণ যুক্ত বাতাসে বহুক্ষণ ধরিয়া স্নান করা, তা ঘড়া-ভর্তি জল আনা এই সময় যুক্তিসঙ্গত নহে ; পুকুরিনী হইতে ঘড়া-ভর্তি জল আনা গর্ভিনী স্ত্রীলোকের কোন সময়েই কর্তব্য নহে ।

নিয়মিতরূপে দাঁত পরিষ্কার রাখা উচিত ।

স্বাস্থ্য বজায় রাখিবার জন্য দাঁত পরিষ্কার রাখা বিশেষ আবশ্যিকীয় । গর্ভাবস্থায় এ বিষয়ে তৃষ্টি অধিকতর ভাবে রাখিতে হয় । দাঁতের গোড়ায় যদি পুঁজ হয়, সময় নষ্ট না করিয়া তাহার প্রতিকার করা উচিত । দাঁতের ময়লা বা পুঁজ শরীরের পক্ষে অনিষ্টকারী,—হজম শক্তির ব্যাঘাতজনক এবং

## প্রসূতি

কিডনি-জনিত পীড়ার সৃষ্টি-কারণ। বিশেষতঃ গর্ভাবস্থায়, ময়লা দাঁত বা অপরিষ্কার দাঁতের গোড়া নানা ব্যাধির কারণ। আমাদের দেশের নিম্নের দাঁতন করার প্রথা খুব ভাল। ইহাতে দাঁতের গোড়া ভাল থাকে ও দাঁতও পরিষ্কার হয়। ঝাঁহাদের দাঁতের গোড়ায় পুঁজ বা রক্ত বাহির হইতে থাকে, তাঁহারা নিয়মিতরূপে নিম্নের দাঁতন করিলে উপকার পাইবেন; যদি পুঁজ বা রক্ত বেশী বাড়ে, তবে দাঁতন করিবার পর গরম জলে মুখ ধুইবার সময়, অঙ্গুলী দ্বারা মাড়ী ভাল করিয়া ঝসিয়া উহাতে “এন্টিপায়োর” লাগাইলে পুঁজ বা রক্ত পড়া কম হইয়া থাকে। নিম্নের দাঁতন করা যদি আধুনিক সভ্যতার বিরুদ্ধ হয়, তবে নরম “টুথব্রাস” ও বেঙ্গল কমিকেলের “বদফেন” টুথপেস্টে জাতীয় দাঁতের মাজন দ্বারা দাঁত মাজিয়া “এন্টিপায়োর” লাগাইলে পুঁজ পড়া কম হইয়া যায়। লবণ ও খড়ি একত্রে মিশাইলে বেশ ভাল দাঁতের মাজন হয়। পান ও দোস্তা, দাঁত ও হজমশক্তির বিশিষ্ট শত্রু, ইহা স্মরণ রাখা উচিত। ঝাঁহাদের দাঁত বা দাঁতের গোড়া ধারাপ, তাঁহাদের রাত্রে শয়নের পূর্বে ও আহারের পর, ভাল করিয়া মুখ ধোওয়া একান্ত কর্তব্য।

## স্তনের পরিচর্যা ।

স্তনের পক্ষে জননী হুই সর্বোৎকৃষ্ট খাদ্য । যাহাতে শিশুসস্তান নিয়মিত ও উপযুক্ত পরিমাণ মাতৃদুগ্ধ পায়, সে বিষয়ে চেষ্টা করা বা লক্ষ্য রাখা প্রত্যেক মাতারই ধর্ম ও কর্তব্য । শিশুসস্তানের যাহাতে স্তন পান করিতে কোন কষ্ট না হয়, গর্ভের ছয় মাস হইতে তাহার ব্যবস্থা করিতে হয় । যদি স্তনের বোঁটা সমতল হয়, তাহা হইলে তর্জনী ও বৃদ্ধাঙ্গুলের মধ্যে প্রত্যহ বোঁটা টানিয়া টানিয়া শিশুর মুখে ধরিবার উপযোগী করিতে হয় : স্তনের বোঁটা প্রত্যহ বেশ করিয়া পরিষ্কার করা উচিত ; সাবান জল দিয়া ধুইতে পারিলেই ভাল হয় । বোঁটার উপর দুগ্ধ জমিয়া যামড়ি পড়িতে দেওয়া উচিত নহে । গর্ভের শেষ কয় মাস, যদি দুগ্ধের জন্য স্তনে বিশেষ ভার বোধ হয়, তাহা হইলে কাঁচলি ধারণ করা হইতে পারে : কিন্তু এই কাঁচলী বিশেষ অঁট বা টাইট হওয়া উচিত নয় ।

## প্রসূতি

প্রত্যহ কোষ্ঠ পরিষ্কার হওয়া উচিত ও কোষ্ঠ-কাঠিন্যের  
চিকিৎসা।

প্রায়শঃই প্রসূতির কোষ্ঠ-কাঠিন্য ঘটে বা পুরীষ-নির্গম  
পরিষ্কার হয় না। জল কম খাওয়া, খাড়ে পূৰ্বকথিত  
কোন প্রকার উপাদানের অভাব, এবং নিয়মিত ব্যায়াম  
না করাই ইহার প্রধান কারণ। যাঁহাদের প্রথম সন্তান  
হইতেছে, তাঁহারা কোষ্ঠ-কাঠিন্য ব্যারামে প্রায়ই ভুগিয়া  
ধাকেন। প্রত্যহ কোষ্ঠ পরিষ্কার হওয়া উচিত।

প্রায় সমস্ত স্ত্রীলোকেই গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠ-কাঠিন্য হয় ;  
এই কোষ্ঠ-কাঠিন্য বহু ব্যাধির মূল ; ইহার প্রতিকার করা  
বিশেষভাবে কর্তব্য। ঔষধ খাইয়া কোষ্ঠ সরল রাখা অপেক্ষা,  
খাদ্যের পরিবর্তন করিয়া ইহার ব্যবস্থা করা উচিত। আবশ্যিক  
হইলে ঔষধ খাইতে আপত্তি করা উচিত নহে ; অত্যন্ত  
কড়া জোলাপ বা বিরেচক বর্জনীয়। চা চামচের এক চামচ  
হইতে আরম্ভ করিয়া, দেখিতে হয় কম চামচে বেশ সরলভাবে  
কোষ্ঠ পরিষ্কার হইতেছে—সেইরূপ মাত্রায় ক্যাষ্টর, ওয়েল,  
লিকুইড প্যারাকিন, কিংবা সিরাপ অফ ফিগ্‌স সাধারণতঃ

## প্রসূতি

কোষ্ঠ-কাঠিন্যের বেশ ঔষধ। প্রাতে গরমজল একবাটী, রাত্রে সাণ্ড বা যব-সিদ্ধ, লাল আটার রুটী এবং প্রত্যেক আহারের সহিত শাক জাতীয় তরকারী অধিক মাত্রায় গ্রহণ, দুধ খই, কিসমিস, মাখন বা ঘৃত, কোষ্ঠ-কাঠিন্য কমাইবার প্রকৃষ্ট উপায়। প্রত্যাহ নিয়মিত পায়খানায় যাওয়া কোষ্ঠকাঠিন্যের মহৌষধ; অনেকের, নিয়মিত পায়খানায় না যাওয়াতে, কোষ্ঠ-কাঠিন্য হইয়া থাকে।

(১) প্রত্যাহ নিয়ম করিয়া প্রাতে পায়খানা যাওয়া উচিত।

(২) প্রচুর পরিমাণে জল খাওয়া একান্ত দরকার। প্রাতে ১ গেলাস ও শুইবার সময় ১ গেলাস গরম জল কোষ্ঠ পরিষ্কার রাধিতে সাহায্য করে।

(৩) ফল, শাক-সবজী, চোকলসহ লাল আটা, সাণ্ড, খই দুধ প্রভৃতি এ বিষয়ে উপকারী।

যদি উপরোক্ত প্রক্রিয়াতে কোষ্ঠ পরিষ্কার না হয়, তবে ঔষধ খাওয়া উচিত। সিরাপ অফ ফিগস, সোণায়ুধী বা হরীতকী ভিজান জল, কিংবা ক্যাষ্টের অয়েল, প্রকৃষ্ট ঔষধগণী ঔষধ।

পরিধেয় বস্ত্রাদি

বাংলাদেশে পরিধেয় বস্ত্রাদি সবক্ষে বিশেষ কিছু বলিবার

## প্রসূতি

নাই ; খড়ু হিসাবে বস্ত্রাদি পরিধান করা উচিত । খুব অঁচ জামা পরা উচিত নহে । বেশী হিল-উঁচ জুতা না পরাই উচিত । স্ত্রী জামা কাপড় পরিয়া থাকা একেবারেই উচিত নহে ।

গর্ভাধান হইলে গর্ভ-পাতের চেফা, কিংবা মাসিক  
করাইবার জন্য কোন প্রকার চেফা, অত্যন্ত  
অন্যায় ও হানিকারক ।

অনেকে গর্ভাধানের পরেও সন্তান প্রসব করিয়া মাতৃদেহের  
দায়ীগ্র গ্রহণ করিতে অনিচ্ছুক হন ; সেই কারণ নানা প্রকার  
ঔষধাদি ব্যবহার করিয়াও থাকেন । এই প্রকার ঔষধাদি  
শরীরের পক্ষে বিশেষ হানিকারক এবং অনেক সময় মৃত্যুর  
কারণ পর্য্যন্তও হইয়া পড়ে ।

স্বামী-সহবাস বিশেষতঃ গর্ভের শেষ তিন মাস বন্ধ ।

গর্ভাধানের পর স্বামী-সহবাস না করাই বিধেয় :—গর্ভের  
শেষ তিন মাস একেবারেই নিষিদ্ধ । ইহাতে নানা প্রকার  
বীজাণু তিতরে প্রবিষ্ট হইয়া প্রসবের পরে অর প্রকৃতি



পীড়ার সৃষ্টি করে ;—অনেক সময় এই প্রকার পীড়া বহু কালের  
মত নারীকে কৃগা করিয়া দেয় ।

সময়মত ডাক্তার বা অভিজ্ঞ ধাত্রী নিযুক্ত করা  
উচিত ।

গর্ভাধানের পরই ধাত্রী কিংবা ডাক্তার নিযুক্ত করা উচিত ।  
স্বাস্থ্যের কোন প্রকার ব্যাঘাত ঘটিলেই সময়মত ডাক্তার  
সেখান উচিত, তাহা হইলে বিশেষ গুরুতর রোগের হাত  
হইতে নিস্তার পাওয়া সম্ভব ।

গর্ভাবস্থার সাধারণ রোগ ও তাহার ব্যবস্থা ।

অনেকেই গর্ভাবস্থায় কোন প্রকার রোগ ভোগ না করিয়া  
বেশ সুস্থ সবল থাকেন এবং সময়ে সবল শিশুসন্তান প্রসব  
করেন । সাধারণতঃ, সুস্থ সবল মাতার গর্ভাধান হইতে  
প্রসবের পর পর্য্যন্ত কোন রোগ হওয়া উচিত নহে । কিন্তু  
প্রায়শঃই দেখা যায় যে কতকগুলি উপসর্গ অনেকেরই গর্ভের  
সময় ঘটিয়া থাকে, কিংবা বাহ্যিকের এইরূপ উপসর্গ আছে,

## প্রসূতি

পর্ভের সময় তাহা বৃদ্ধি পায়। এইরূপ কতকগুলি উপসর্গ ও তাহার চিকিৎসার বিষয় বিবৃত করা যাইতেছে।

### কোষ্ঠ-কাঠিন্য।

এ সম্বন্ধে পূর্বেই সমস্ত বলা হইয়াছে।

### অর্শ

গর্ভাশয় বৃদ্ধি পাওয়া ও সন্তানের চাপ, অর্শের আংশিক কারণ; সুতরাং যাহাতে কোষ্ঠ-কাঠিন্য হইতে না পায় তাহার ব্যবস্থা করা কর্তব্য। অর্শের বলি পরিষ্কার রাখা উচিত; বলিটাকে ভিতরে ঠেলিয়া দিয়া রাখা উচিত। যদি বেদনা থাকে, তবে এক টুকরা ক্রানেল ঔষৎ উষ্ণ রেড়ির তেলে তিজাইয়া বলির উপর বাঁধিয়া রাখিলে ব্যথা কম থাকে। এরূপ প্রায়ই দেখা যায় যে, সন্তান প্রসবের পর অর্শ ভাল হইয়া যায়।

### অম্বল ও বুক-দালা।

প্রায় প্রসূতির অম্বল ও বুক-দালা হয়; আহারের এক

ঘণ্টা পরে এইরূপ অঞ্চল দেখা দেয়। ঝাণ্ডে এখন একটি জিনিষ আছে যাহাতে এই অঞ্চল করায়; কিন্তু প্রত্যেকের বিভিন্ন কারণে অঞ্চল হয়; সুতরাং নিজে যদি, যে জিনিষ খাইলে অঞ্চল হয়, তাহা বাদ দিতে পারেন তবেই মঙ্গল। খাদ্যাখাদ্যের কোনটা খাওয়া উচিত কোনটা নয়, তাহার ঠিক কোন নির্দিষ্ট তালিকা দেওয়া সম্ভব নয়। ক্লাস্তি না ঘটাইয়া ব্যায়াম, কোষ্ঠ-কাঠিন্য হইতে না দেওয়া, অত্যধিক ভোজন না করা, খুব বেশী ঘৃত মশলাদি না খাওয়াই মোটামুটি অঞ্চল কমাইবার ব্যবস্থা। অত্যধিক অঞ্চল হইলে চায়ের বাটার এক বাটা জলে সিকি চামচ গুঁড়া সোডা দিয়া খাইলে অঞ্চলের উপশম হয়।

প্রাতে গা বমি বমি করা।

গর্ভের প্রথম অবস্থার শতকরা ৫০ জনের প্রাতে গা বমি বমি করে। গর্ভাধানের পূর্বে লক্ষণের মধ্যে ইহা একটা। সাধারণতঃ গর্ভের ৬ সপ্তাহ হইতে তিন মাস পর্যন্ত এইরূপ গা বমি বমি করে; কাহারও কাহারও বা দুই সপ্তাহে এই উপসর্গ দেখা দেয়। কাহারও বা মাত্র প্রাতে গা বমি বমি করে, কাহারও বা বিশেষভাবে বমি হইয়া থাকে।

## প্রসূতি

যদি বমির জন্য প্রসূতি দুর্বল হইয়া পড়েন, তাহা হইলে চিকিৎসার ব্যবস্থা করিতে হয়।

**প্রথম অবস্থায় চিকিৎসা**—গর্ভের পূর্বাভাস অনেকেরই কোষ্ঠ-কাঠিন্য দেখা যায়—এই সময় কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিতে হইবে। সকালে ঘুম হইতে উঠিবার সময় ধীরে ধীরে মাথা তোলা উচিত। গা বমি বমি বেশী করিলে, বিছানা ছাড়িবার পূর্বে শুকনা যুড়ি বা বিস্কুট খাওয়া উচিত। ঘুম ভাঙ্গিবার পরও আধ ঘণ্টা বিছানায় শুইয়া থাকা কর্তব্য। প্রত্যেকবার খাওয়ার পর চিত হইয়া অন্ততঃ ১ঘণ্টা শুইয়া থাকা ভাল। পেট একটু খালি রাখিয়াই খাওয়া দরকার। বেশী গা বমি বমি করিলে ৪।৫ দিন মাছ, মাংস, মি, মাখন খাওয়া বন্ধ করিয়া দেওয়া ভাল। এই সময় তরকারী, অল্প পরিমাণে ভাত, দুধ, যুড়ি, বিস্কুট খাওয়া যাইতে পারে। জল, দুধ, লেমনেড অন্ততঃ রোজ তিন পোয়া খাওয়া দরকার। এইরূপ ভাবে গা বমি বমি করা কমিলে, মাথাব্যথা খাঙ্গ খাওয়া চলিতে পারে।

যদি ইহাতেও গা বমি বমি করা না কমিয়া বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং কষ্টদায়ক হইয়া উঠে, তবে ডাক্তারের পরামর্শ লওয়া উচিত।

## পা ফোলা

সাধারণতঃ গর্ভের শেষ কয় মাসে পায়ের গাঁটের নিকট সামান্য ফুলিয়া থাকে। প্রথম প্রসূতির এইরূপ ফোলা বিশেষ অস্বাভাবিক নহে। সমানভাবে শয়ন করিলে, বা পা উঁচু করিয়া বসিয়া থাকিলে, এইরূপ সামান্য ফোলা কমিয়া যায়,— প্রসবের পর ফোলা আর থাকেনা। কিন্তু, যদি পায়ের চেটো ও উপরের পা পর্য্যন্ত ফুলিয়া যায়, তবে হৃৎপিণ্ড কিংবা কিডনির রোগ থাকার সম্ভাবনা। যদি হাত, মুখ ও চোখের কোল ফুলিয়া যায়, তবে চিকিৎসার ব্যবস্থা অবিলম্বে করান একান্ত আবশ্যিক।

## শির ফুলিয়া উঠা

অনেক সময় পায়ের শির ফুলিয়া উঠিয়া যন্ত্রণাদায়ক হয়। যাহারা অনেকগুলি সন্তান প্রসব করিয়াছেন,—বিশেষতঃ যাহারা আঁট জামা কাপড় পরিয়া থাকেন, তাহাদের এইরূপ শির ফুলিতে প্রায়ই দেখা যায়। মাটিতে শুইয়া দেওয়ালে পা উঁচু করিয়া রোজ ১০ মিনিটকাল রাখিলে এইরূপ শির ফোলা অনেকটা কমিয়া যায়। যদি শির ফুলিয়া বিশেষ কষ্টদায়ক

## প্রসূতি

হয়, তবে ৪ আঙ্গুল চওড়া ও ৬ হাত লম্বা পটি পায়ে বাঁধিলে কষ্ট কম হইতে পারে। রাত্রে শুইবার সময় পটি খুলিয়া রাখিতে হয়। পটি পায়ের নীচের দিক হইতে আরম্ভ করিয়া উপর পর্য্যন্ত বাঁধিতে হয়। পা উঁচু করিয়া শুইয়া থাকিলে এইরূপ প্যাফোলার অনেক উপশম হয়। গর্ভের সময় আঁট জামাকাপড় পরিধান করা অশ্রায়।

## হাঁপ ধরা

পেট বড় হইয়া ছৎপিণ্ডের উপর চাপ পড়াতে, গর্ভের কয়মাস অল্প পরিশ্রমেতেই হাঁপ ধরিয়া থাকে। যদি হাত বা পা না ফুলিয়া থাকে, বা অন্য কোন উপসর্গ না থাকে, তবে এই প্রকার হাঁফ ধরা কোন রোগের লক্ষণ নহে। কিন্তু যদি হাত পা ফোলা থাকে, কিংবা শুইয়া থাকিলেও যদি হাঁফ ধরে, তাহা হইলে ছৎপিণ্ডের কোন প্রকার রোগ হইয়াছে বুঝিতে হইবে এবং চিকিৎসক দ্বারা পরীক্ষা করাইতে হইবে।

## খাল ধরা

উদরস্থ সন্তান বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইলে, স্নায়ু ও ধমনীর উপর চাপ পড়াতে, অনেক সময় পায়ে খাল ধরে। সেই সময় শুইয়া, পা উঁচু করিয়া, পায়ের পাতা নাড়া চাড়া করিলে, বা পায়ের খুলি মালিস করিয়া দিলে উপশম হয়। প্রথম গর্ভের সময়ে খাল ধরা কিঞ্চিৎ অধিক অনুভূত হয়। প্রসবের পর এই উপসর্গ আর থাকে না।

## নিদ্রা-হীনতা

গর্ভের শেষ তিন মাস নিদ্রাহীনতা কষ্টদায়ক হইতে পারে। একটু পরিশ্রম করিলে, বেড়াইয়া বেড়াইলে, এবং বৈকালে ও রাত্রে চা খাওয়া (যাঁহারা এ অভ্যাস পূর্বেই ছাড়েন নাই) বন্ধ করিয়া দিলে, নিদ্রাহীনতার উপশম হয়। নিদ্রাহীনতার জন্য কোন ঔষধ, ডাক্তার না দেখাইয়া খাওয়া উচিত নহে। নিদ্রার পূর্বে শরীরের সমস্ত অঙ্গ শিথিল করিয়া শুইয়া বই পড়িলে, কিংবা ৫০ঃ অবধি শুণিলে ও ঘর নীরব থাকিলে নিদ্রাহীনতা অনেক সময় দূর হয়।

## প্রসূতি

### চুলকানি ।

চুলকানি একটি বিরক্তিকর উপসর্গ। রাত্রে শুইবার পূর্বে গরম জলে সোডা ফেলিয়া, সেই জলে, যেখানে যেখানে চুলকানি হইয়াছে, ধুইলে চুলকানি কম থাকে। গবাসুতে নিমপাতা ভাজিয়া সেই ঘৃত যেখানে চুলকানি হইয়াছে লাগাইলে উহা কম হইয়া যায়। যদি চুলকানি স্রাবের সংস্পর্শ দোষে হয়, তবে চিকিৎসক দ্বারা ব্যবস্থা করান উচিত।

### অন্যান্য চর্মরোগ

দাদ, পাঁচড়া, খোস, এক্সিমা, কুষ্ঠ প্রভৃতি সমস্ত প্রকার চর্মরোগই বীজানু দ্বারা সৃষ্টি হয়; কিন্তু প্রত্যেক চর্মরোগের বীজানু বিভিন্ন। কাপড়, গামছা, বিছানা বা রুগীর ছোঁয়াচে এই সমস্ত চর্মরোগ একজনের নিকট হইতে অপরের হইয়া থাকে। জলের ভিতর দিয়াও এই বীজানু একস্থান হইতে অপর স্থানে নীত হয়। চর্মরোগগ্রস্ত রুগীর ছোঁয়াচ হইতে পৃথক থাকাই চর্মরোগ হইতে পরিভ্রাণ পাইবার প্রকৃষ্ট উপায়।



• সকল প্রকার চর্মরোগই বিরক্তিকর এবং কষ্টদায়ক এবং অল্পে প্রতিকার না করিলে শরীরের উপর ছড়াইয়া পড়ে ।

বেশ ভাল করিয়া প্রত্যহ ৩ বার গরম জল ও সাবান ( কার্বলিক ) বা নিম পাতা সিদ্ধ গরম জলে ধোওয়াই প্রত্যেক প্রকার চর্মরোগের মহৌষধ ; এই প্রকারে প্রত্যহ ২।৩ বার ধুইলে চর্মরোগ শীঘ্র সারিয়া যায়, এবং কষ্টেরও লাঘব হয় । কুষ্ঠ-ব্যাধির চিকিৎসা আছে এবং সন্দেহ হইলেই সময় নষ্ট না করিয়া চিকিৎসার ব্যবস্থা করা উচিত । খোস, পাঁচড়া, চুলকানি প্রভৃতি সাধারণ চর্মরোগগুলি ধুইবার পর—

বোরিক এ্যাসিড—৩০ গ্রেণ

রিসরসিন—৩ গ্রেণ

সালফার প্রেসিপিটেট্—৩০ গ্রেণ

জিঙ্ক অক্সাইড—৩০ গ্রেণ

সোডা স্যালিসিলাস—১০ গ্রেণ

ষ্টার্চ—২ আউন্স

একত্রে নারিকেল তৈলের সহিত মিশাইয়া মলম করিয়া লাগাইলে সারিয়া যায় । ঘামাচি বা চুলকানিতে বোরিক এ্যাসিড ১ ড্রাম ও মেম্বল ১ গ্রেণ মিশাইয়া লাগাইলে কষ্টের

## প্রসূতি

লাঘব হয়। নিমপাতা, হরিদ্রা, মর্গপ তৈল একত্রে মিশাইয়া, মালিস করা সাধারণ চর্মরোগের বেশ ভাল ব্যবস্থা, কিন্তু পরিষ্কার থাকা ও প্রত্যহ ২৩ বার ধোয়া চর্মরোগ সারাইবার শ্রেষ্ঠ উপায়। ক্রাইসোক্যানিক এ্যাসিড নারিকেল তৈলের সহিত মলমের মত করিয়া দাঁদের উপর মালিস করিয়া দিলে দাঁদ শীঘ্রই ভাল হইয়া যায়।

## মাথা ধরা

শেলাই করার সময়, পড়িবার সময় বা কোন প্রকার শিল্প কর্ম করিবার সময় চোখের দোষ থাকিলে অনেক সময় মাথা ধরে ; চক্ষু পরীক্ষা করাইয়া চসমা পরিলেই এইরূপ মাথা ধরা সারিয়া যায়। অনেক সময় গর্ভাবস্থায়, সামান্য চোখের দোষেও মাথা ধরে—প্রসবের পর সারিয়া যায়। কোষ্ঠ-কাঠিণ্যের জন্যও মাথা ধরে, মাথা ধরা কষ্ট দায়ক হইলে এবং কিছুদিন স্থায়ী হইলে কোষ্ঠ পরিষ্কারের ব্যবস্থা করা উচিত, এবং কিডনির দোষ আছে কি না তাহা ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করান উচিত। কিডনির দোষ থাকিলে “এলবিউমিন” জাতীয় পদার্থ প্রস্রাবের সহিত বাহির হয় ; সাধারণ সুস্থ অবস্থায় প্রস্রাবে

এলবিউমিন থাকে না ; প্রস্রাব পরীক্ষা করাইলেই এই দোষ ধরা পড়িয়া যায় । প্রস্রাবে এলবিউমিন থাকিলে প্রোটিনবহুল উপাদান বিশিষ্ট খাদ্য খুব কম, বা না খাওয়াই উচিত । জল ও জলীয় পদার্থ অধিক খাইতে হয় ।

প্রস্রাবে এলবিউমিন এবং গর্ভাবস্থায় অজ্ঞান হইয়া পড়া

গর্ভের ছয় মাসের সময় একবার প্রস্রাব একজামিন করান উচিত । যদি প্রস্রাবে “এলবিউমিন” থাকে, তবে চিকিৎসার বিশেষ প্রয়োজন । স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে গর্ভাবস্থাতেও এলবিউমিন প্রস্রাবে থাকে না ; প্রস্রাবে এলবিউমিন থাকিলে কিড্‌নির কোন প্রকার রোগ হইয়াছে নির্ধারণ করিতে হইবে । যদি প্রস্রাবে এলবিউমিন পাওয়া যায়, তবে বিলম্ব না করিয়া চিকিৎসার প্রয়োজন ; কারণ প্রস্রাবে এলবিউমিনই

### একল্যান্সিসিয়ার

বা গর্ভাবস্থায় ফিট হওয়ার পূর্ব লক্ষণ । গর্ভাবস্থায় ফিট হওয়া, হাত-পা ও মুখ কোলা, প্রস্রাবে এলবিউমিন, বমি, মাথা ঘোরা, উপরের পেটে ব্যথা, চোখে কম দেখা, চোখের সামনে আলোক ঝলমান কিংবা দাগ দেখা, প্রস্রাব পরিমাণে কম হওয়া,

## প্রসূতি

একল্যাম্পসিয়ার লক্ষণ। ইহা প্রায়ই মারাত্মক হইয়া পড়ে। যদি প্রস্রাবে এলবিউমিন দেখা যায়, অথচ হাত-পা ফোলা না থাকে, কিংবা একল্যাম্পসিয়ার লক্ষণ ফুটিয়া না ওঠে, তাহা হইলেও ডাক্তার দেখান উচিত। যতদিন না প্রস্রাব হইতে এলবিউমিন চলিয়া যায়, ততদিন নিম্নলিখিত ব্যবস্থা মতে চলা কর্তব্য—

(১) কোষ্ঠ বেশ পরিষ্কার রাখা দরকার, এমন কি কোষ্ঠ তরল হইলেই ভাল।

(২) জল অধিক পরিমাণে খাওয়া উচিত।

(৩) আহারের পরিমাণ কম করা কর্তব্য—মাছ, মাংস একেবারে নিষিদ্ধ; জল, অল্প পরিমাণে দুধ, ফল, তরকারী, সামান্য রুটী, খাওয়া দরকার। প্রোটিন-প্রধান-উপাদান-বহুল পদার্থ খুবই কম খাওয়া উচিত।

বিছানায় শুইয়া থাকিবার আবশ্যিক নাই; কিন্তু ঠাণ্ডা লাগান বা বেশী জল খাঁটা উচিত নহে।

যদি প্রস্রাবে অধিক পরিমাণে এলবিউমিন থাকে, তবে ডাক্তারের নিকট ব্যবস্থা লওয়া একান্ত আবশ্যিক এবং নিম্নলিখিত বিধিগুলি পালন করা উচিত—

(১) বিছানায় শুইয়া থাকা উচিত।

- (২) জল, সোডা, লেমনেড বেশী পরিমাণে খাওয়া আবশ্যিক।
- (৩) কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা দরকার।
- (৪) জলীয় পদার্থ ভিন্ন অন্য কিছু খাওয়া উচিত নহে, এবং খাণ্ডেও প্রোটিন-প্রধান-উপাদান-বহুল খাণ্ডের পরিমাণ একেবারেই কম করিয়া দেওয়া আবশ্যিক।

সৌভাগ্যের বিষয়, আমাদের দেশে এই রোগ খুব বেশী দেখা যায় না; তাহা হইলেও এ বিষয় লক্ষ্য রাখা উচিত। পল্লীগ্রামে এই প্রকার রোগ হইলে প্রায় ভূতে পাইয়াছে ধরিয়া লওয়া হয় এবং চিকিৎসার কোন ব্যবস্থা করা হয় না।

যদি একল্যাম্পসিয়া হইয়া পড়ে তবে হাঁসপাতালে যাওয়াই যুক্তিসঙ্গত, সাধারণ গৃহস্থের বাটীতে বা গরীবের ঘরে ইহার চিকিৎসা সম্ভবপর নহে।

### মূত্র-কৃচ্ছ্রতা বা প্রস্রাবের কষ্ট

গর্ভের প্রথম ২।৩ সপ্তাহ ও গর্ভের শেষ কয়েক সপ্তাহ প্রস্রাবের ইচ্ছা বাড়িয়া যায়;—ইহা স্বাভাবিক এবং কোনপ্রকার

## প্রসূতি

উদ্বেগের কারণ নহে। প্রস্রাবের সময় যন্ত্রণা বা কষ্ট, মূত্রাশয় ও মূত্রকোষের রোগের দরুণও হইতে পারে। যদি কিডনি বা মূত্রগ্রন্থিঘটিত রোগের জন্য প্রস্রাবের কোন উপসর্গ হয়, তবে কোমরে বেদনা থাকে, প্রস্রাবে এলবিউমিন থাকে, মাথা ধরে ও জ্বর হয়। প্রস্রাবের সহিত যদি কোন প্রকার যন্ত্রণা থাকে, তবে চিকিৎসক দেখানই উচিত। প্রস্রাবের কোন প্রকার কষ্ট হইলে অধিক পরিমাণে জল খাওয়া উচিত। সাদা পুনর্নবাসিত জল খাইলে প্রস্রাবের মাত্রা বাড়িয়া যায়।

## স্রাব।

রক্তস্রাব।—গর্ভাধানের পর কোন প্রকার লাল স্রাব, বিশেষতঃ রক্তস্রাব হইলে কালবিলাস না করিয়া ব্যবস্থা করা উচিত। অনেকের গর্ভাধান হইলেও ঋতুস্রাবের মত অল্প পরিমাণে স্রাব হইতে পারে, কিন্তু রক্তস্রাব হইলেই শুইয়া থাকা উচিত এবং সমস্ত প্রকার শারীরিক বা মানসিক উত্তেজনা বর্জন করা একান্ত কর্তব্য। যদি স্রাবের সঙ্গে কোমরে কোন প্রকার বেদনা থাকে, তাহা হইলে এই রক্তস্রাব আশু গর্ভপাতের পূর্বলক্ষণ। এইরূপ স্রাব হইলে চিকিৎসকের পরামর্শ অবিলম্বে লওয়া উচিত।

## হৃদে রংয়ের স্রাব ।

অল্প পরিমাণে সাদা রং এর স্রাব অস্বাভাবিক নহে । কিন্তু যদি হৃদে বা হৃদান্ত সবুজ রংয়ের স্রাব হয়, তবে ডাক্তারের নিকট পরামর্শ লওয়া উচিত, এবং প্রসবের পূর্বেই এই প্রকার স্রাব সারাইয়া লওয়া দরকার, কারণ, এই স্রাব প্রসবের সময় থাকিয়া গেলে, শিশুর চক্ষু নষ্ট হইয়া যাইবার সম্ভাবনা, এবং প্রসূতিরও জ্বর হইতে পারে । মেহরোগ এই প্রকার স্রাবের একটি প্রধান কারণ ।

## পাঁশুটে রংয়ের স্রাব

যদি পাঁশুটে রংয়ের স্রাব হইতে থাকে, তবে গর্ভস্থ সন্তানের নাশ হইয়া গিয়াছে বুঝিতে হইবে । যদি দুর্ভাগ্যক্রমে সন্তান-নাশই হইয়া থাকে, তবে পেট বাড়া কমিয়া যাইবে ও সন্তানের নড়া চড়া আর অনুভূত হইবে না ।

## প্রসূতি

### উপদংশ ও মেহ ।

উপদংশ ও মেহ এই দুইটা রোগই বিশেষ ভয়াবহ ;

(১) সিকিলিস্, উপদংশ, গরমী বা পারা বা পারদ রোগ ;

(২) গণোরিয়া, মেহ, প্রমেহ, বা ঔপসর্গিক মেহ । এই দুইটা রোগ আমাদের দেশে সাধারণতঃ “কুৎসিত রোগ” বলিয়াই অভিহিত হইয়া থাকে । অসংচরিত্র স্ত্রীলোকের সহিত সহবাসেই এই সমস্ত রোগ পুরুষশরীরে প্রবেশ করে এবং, পুরুষ-সহবাসেই স্ত্রীলোকের শরীরে প্রবেশ করে ; অতি ক্ষুদ্র বীজাণু দ্বারা এই রোগগুলির সৃষ্টি হইয়া থাকে, এবং একের শরীর হইতে অপরের শরীরে এই বীজাণু পরিচালিত হইয়া রোগের বৃদ্ধি করিয়া থাকে । এই প্রকারে স্বামীর নিকট হইতে স্ত্রী রুগ্না হন ; এবং পিতা কিংবা মাতার এই রোগ থাকিলে সন্তান মৃত, বিকলাঙ্গ বা রুগ্ন হইয়া থাকে । অনেক সময় দেখা যায় যে প্রসূতির প্রায়ই গর্ভপাত হইয়া থাকে, কিংবা মৃত বা বিকলাঙ্গ সন্তান হইয়া থাকে ; এ ক্ষেত্রে পিতা মাতা পারদ-রোগ-দৃষ্ট হওয়াই সম্ভব, এবং রক্ত পরীক্ষা করাইয়া দেখা কর্তব্য তাঁহাদের পারদ বা উপদংশ আছে কিনা । যাহারা মৃত সন্তান প্রসব করিয়া থাকেন তাঁহাদিগকে “মড়ুকে পোয়াতী বা মৃতবৎসা”



## প্রসূতি

বলা হইয়া থাকে, আবার এরূপও দেখা যায় যে প্রসূতির সন্তান ভূমিষ্ট হইবার পর তাহার চক্ষু রক্তবর্ণ হইয়া পড়ে এবং পুঁজ পড়িতে থাকে ; প্রসূতিও হলুদাভ সবুজ রংএর স্রাবে কষ্টে পান ; গণোরিয়া বা মেহ এই সমস্ত উপসর্গের প্রধান কারণ । তলপেটে বেদনা, প্রস্রাবের সময় যন্ত্রণা, অধিক ঋতুস্রাব, সমস্ত সময়েই দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব, ক্ষত বা ঘা, সর্বসময়েই শারীরিক অসুস্থতা, বন্ধ্যাত্ব, বা পুনঃ পুনঃ গর্ভপাত ও সন্তানের চক্ষু পীড়া, এই সমস্ত উপসর্গগুলি কুৎসিৎ রোগ দ্বারা সৃষ্টি হয় ।

এই রোগগুলি যে কুৎসিৎ রোগ সে বিষয়ে সন্দেহ নাই, কিন্তু কুৎসিৎ রোগ বলিয়াই যে ইহাদের চিকিৎসা না করাইয়া গোপনে রাখিতে হইবে ইহাও অত্যন্ত অন্তায় । বাহাদের সিফিলিস বা গণোরিয়ার মধ্যে কোনটির একটি ব্যাধি হইয়াছে, তাহাদের কর্তব্য, যে যতদিন সম্পূর্ণ আরোগ্য হইয়া না যান, ততদিন সে বিষয়ে সতর্ক থাকেন, যাহাতে স্ত্রীর এই ব্যাধি না হইয়া পড়ে ; যদি কোন প্রকার অসাবধানতাবশতঃ স্ত্রীরও এই ব্যাধি হইয়া পড়ে তবে উভয়েরই চিকিৎসা করান আবশ্যিক । আমাদের দেশে অনেক সময় এইরূপ হইয়া থাকে যে, স্বামী গোপনে নিজের রোগের চিকিৎসা করাইয়া প্রায় সারিয়া যান ;

## প্রসূতি

কিন্তু স্ত্রীর চিকিৎসা না করানর কারণ পুনরায় নিজে ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া পড়েন ; স্ত্রীকে এইরূপে রোগের আড়ৎ করিয়া রাখার ফলে, পিতা মাতা ও শিশুসন্তান সকলকেই ইহার কলভোগ করিতে হয় । অজ্ঞতা ও মূর্খতাই ইহার অন্য দায়ী ; যখন দুইটী রোগই উপযুক্ত চিকিৎসার অধীনে ভাল হইয়া থাকে, তখন ইহাদিগকে গোপনে শরীরের মধ্যে পোষণ করিয়া স্ত্রী বা পুত্রকন্যাকে ব্যাধিগ্রস্ত করিবার অপরাধ কারণ কি হইতে পারে ?

কোন চিকিৎসকই তাঁহার রোগীর সম্বন্ধে অপরের সহিত আলোচনা করেন না, কারণ ইহা অনুচিত ও ভদ্রতাবিরুদ্ধ । স্বামীর রোগ সম্বন্ধে অপরের সহিত গল্পালাপ বা আলোচনা করাও স্ত্রীধর্ম-বিরুদ্ধ ; সুতরাং কোন রোগ হইলে স্ত্রীর নিকট গোপন না করিয়া চিকিৎসা করান স্বামীর কর্তব্য এবং নিজের ও স্বামীর শরীর সুস্থ, সবল রাখাই প্রত্যেক নারীরও ধর্ম । এ বিষয় সকলের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইলে কুৎসিৎ রোগের প্রভাব কমিয়া যাইবে, এবং সময় মত চিকিৎসিত হইলে অনেকে রোগ ভোগও কম করিবেন ; সন্তান সন্ততিও এই সমস্ত কুৎসিৎ ব্যাধির কবল হইতে রক্ষা পাইবে ।

## ম্যালেরিয়া

বাংলা দেশে আষাঢ় হইতে অগ্রহায়ণ মাসের মাঝামাঝি পর্য্যন্ত প্রায় সকলেই কিছু না কিছু ম্যালেরিয়ায় ভুগিয়া থাকেন। বাংলা দেশে প্রত্যহ ১০০০ লোক ম্যালেরিয়ায় মৃত্যুমুখে পতিত হইয়া থাকে ; ম্যালেরিয়ায় ভুগিয়া আমরা যে প্রায় সকলেই হীন-বল হইয়া পড়িতেছি সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। ম্যালেরিয়া দেশ হইতে তাড়ান বহু-ব্যয় এবং গভর্ণমেন্ট ও সকলের সম্মিলিত চেষ্টা সাপেক্ষ, কিন্তু দেশ হইতে ম্যালেরিয়া তাড়ান সম্ভবপর ; পৃথিবীর অনেক ম্যালেরিয়াগ্রস্ত দেশ হইতে ম্যালেরিয়া বিতাড়িত হইয়াছে এবং তত্রদেশীয় অধিবাসীগণ সুখে স্বচ্ছন্দে বাস করিতেছেন। ম্যালেরিয়ার ভোগ কম, করিবার ক্ষমতা সকলেরই আছে এবং তাহা বিশেষ ব্যয়ের উপর নির্ভর করে না। ম্যালেরিয়ার এক প্রকার বীজাণু আছে ; ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীকে কামড়াইয়া মশা এই বীজাণু-মিশ্রিত রক্ত শোষণ করে এবং সুস্থ ব্যক্তিকে কামড়াইয়া এই বীজাণু তাহার শরীরে প্রবেশ করাইয়া দেয় ; এই প্রকারে ম্যালেরিয়ার বৃদ্ধি হইতে থাকে। বর্ষা কালেই মশা ডিম পাড়ে এবং বংশ-বৃদ্ধি করিতে থাকে, সুতরাং এই সময়েই ম্যালেরিয়ার প্রকোপ দেখা যায়।

## প্রসূতি

যেখানে জল জমিয়া থাকে এবং জল চলাচল হয় না, এইরূপ নালা, ধানা, ডোবা বা পতিত হাঁড়ীর জলের উপর মশা ডিম পাড়ে। সুতরাং পূর্ববঙ্গে যেখানে বন্যা আসিয়া থাকে, সেখানে জল চলাচল হয় বলিয়া মশার ডিম হইতে মশা ফোটে না, এবং মশক বংশ নাশ হইয়া যায়; কিন্তু পশ্চিম বঙ্গের প্রায় সমস্ত স্থানেই মশার ডিম অবাধে ফুটিতে পারে ও মশক বংশ বৃদ্ধি পাইতে থাকে, এইজন্য পশ্চিম বঙ্গে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ পূর্ব-বঙ্গ হইতে এত অধিক। পশ্চিম অঞ্চলে যেখানে মশক বংশ বৃদ্ধি হইবার সুবিধা নাই, সেখানে ম্যালেরিয়া নাই বলিলেও অত্যাঙ্কি হয় না। যে সমস্ত দেশ পূর্বে বর্ষায় ধুইয়া যাইত সেখানে তখন ম্যালেরিয়া ছিল না, এখন ধুইয়া যায় না বলিয়া ম্যালেরিয়া সেখানে ভীষণভাবে হইয়াছে। মনুষ্য শরীরে “কুইনাইন”ই ম্যালেরিয়ার বীজাণু নষ্ট করিবার একমাত্র ঔষধ। সুতরাং ম্যালেরিয়া হইতে নিস্তার পাইতে মশক বংশের নাশ ও বৃদ্ধি বন্ধ করা, মশক দংশন হইতে নিজেকে রক্ষা করা; এবং কুইনাইন সেবন করিয়া মনুষ্য শরীরের ম্যালেরিয়ার বীজাণু নষ্ট করা তির অল্প উপায় নাই।

বাসস্থানের চারিদিকের জল পরিষ্কার রাখা, ডোবা

## প্রসূতি

পরিষ্কার রাখা, ত্যক্ত হাঁড়ী গামলা প্রভৃতিতে জল থাকিতে না দেওয়াই সর্ব-সময়ে কর্তব্য। অব্যবহার্য ডোবাগুলি ভর্তি করিয়া ফেলিতে না পারিলে তাহা পরিষ্কার রাখিয়া মাছের চাষ করাই উচিত। কেরোসিন ছড়াইয়া দিলেও মশক ডিম পাড়িতে পারে না। মশারির ভিতর শুইলে মশার কামড় হইতে রক্ষা পাওয়া যায়; বাড়ী, ঘর পরিষ্কার রাখিয়া সন্ধ্যার সময় ধুনা দিলে মশা কম হয়। মনুষ্য শরীরে ম্যালেরিয়ার বীজাণু নষ্ট করিতে হইলে, অন্ততঃ ৫ গ্রেণ করিয়া কুইনাইনের বড়ি সপ্তাহে দুইবার খাওয়া উচিত। চিনি দিয়া ঢাকা কুইনাইনের বড়ি ভাঙ্গিয়া খাইতে হয়, তাহা না হইলে হজম হয় না এবং কাজে লাগে না; কুইনাইন খাইবার পর একটু লেবুর রস খাওয়া আবশ্যিক। দুগ্ধ খাইলে কুইনাইন খাওয়ার দরুণ কষ্ট কম হয়। ম্যালেরিয়ার সময় কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা একান্ত আবশ্যিক। আমাদের দেশে অনেকে কুইনাইনের পক্ষপাতী নহেন—তাহার কারণ, ম্যালেরিয়ার সময় কুইনাইন খাইলেও অনেকের জ্বর হয়, কুইনাইন খাইয়া বেশী পরিমাণ দুগ্ধ না খাইলে কষ্ট হইয়া থাকে, সুতরাং “কুইনাইন” যে অপকারী পদার্থ ইহাই তাহাদের ধারণা! ম্যালেরিয়ার কিংবা বর্ষার সময় আমরা মশকদ্বারা সর্বসময়েই দংশিত হইয়া থাকি, এবং

## প্রসূতি

ম্যালেরিয়ার বীজ শরীরে পুনঃ পুনঃ প্রবিষ্ট হইতে থাকে ; সুতরাং এই বীজানু ধ্বংস করিতে হইলে সর্ব সময়ই কুইনাইন রক্তের মধ্যে থাকা আবশ্যিক, এই জন্য অস্তিত্বঃ ৫ গ্রেণ কুইনাইন সপ্তাহে দুইবার খাইতে হয় এবং নিজেকে যশার দংশন হইতে রক্ষা করিতে হয় । অনেকের ধারণা আছে যে কুইনাইন অধিক দিন খাইলে শরীরের হানি হয়, সুতরাং মধ্যে মধ্যে বন্ধ দিয়া থাকেন ; কিন্তু ম্যালেরিয়ার সময় কুইনাইন বন্ধ দিলেই ক্ষর হইবে ; কারণ বন্ধ দিলে রক্তে কুইনাইন থাকে না, এবং ম্যালেরিয়ার বীজ যশক দ্বারা শরীরে প্রবিষ্ট হইলেই ক্ষর সৃষ্টি করিবে । কুইনাইন খাইয়া হৃৎ বেনী পরিমাণে খাইতে পারিলে শরীরের কোন কষ্ট হয় না । ম্যালেরিয়ার ক্ষর ভোগ করিলে শরীর যে পরিমাণ ভাঙ্গিয়া পড়ে, সে তুলনায় কুইনাইন খাওয়ায় হানি অনেক কম :

প্রসূতির পক্ষেও এই একই নিয়ম পালন করিতে হয় । অনেকের ধারণা আছে, কুইনাইন খাইলে গর্ভপাত হইয়া যায় । ৫।৭ গ্রেণ কুইনাইনে গর্ভের কোন হানি হয় না ; এককালীন বহু পরিমাণ কুইনাইন খাইলে গর্ভপাত হইলেও হইতে পারে— হইবেই, ইহার কোনও স্থিরতা নাই ; কিন্তু এককালীন বহু পরিমাণ কুইনাইন খাইলে দৃষ্টিহীনতা, বধিরতা, মাথার রোগ ও

## প্রসূতি

দারুণ যন্ত্রণা হইবে, ইহার স্থিরতা যথেষ্ট। গর্ভের সময়েও, ম্যালেরিয়া হইলে প্রতিদিন ৩ গ্রেণ করিয়া ৩ ঘণ্টা অন্তর ১২ গ্রেণ কুইনাইন খাওয়া বেশ চলিতে পারে। অর ভোগ করিলে গর্ভপাতের সম্ভাবনা কুইনাইন খাইয়া গর্ভপাতের অন্তর্গতে যথেষ্ট অধিক, সুতরাং অর মাত্রায় কুইনাইন, ম্যালেরিয়ার সময় প্রসূতির পক্ষে হানি না করিয়া, উপকারই করিয়া থাকে। অরের উত্তাপ অধিকরণ ভোগ করিলে গর্ভপাতের সম্ভাবনা অধিক হইয়া থাকে।

## অন্যান্য প্রকার জ্বর।

### কালাজ্বর

কালাজ্বর, নিউমোনিয়া, টাইফয়েড্ প্রভৃতি অর সর্ব সময়েই সকলের হইতে পারে, গর্ভাবস্থাও এই নিয়মাধীন। যেমন ম্যালেরিয়ার একপ্রকার বীজানু বা জীবানু আছে, এবং যশা সেই বীজানু একজনের শরীর হইতে অপরের শরীরে বহন করিয়া লইয়া যায়; সেইরূপ ছারপোকা কালাজ্বরের বীজানু বহন করিয়া থাকে বলিয়াই কথিত হয়; সুতরাং



## প্রসূতি

কালাজ্বরগ্রস্ত রোগীকে ছারপোকা কামড়াইয়া মুহু লোককে কামড়াইলে, তাহার শরীরে কালাজ্বরের বীজাণু প্রবেশ করিয়া এই জ্বরের সৃষ্টি করিয়া থাকে। এই প্রকার জ্বরে ম্যালেরিয়া জ্বরের মতই প্লীহা বড় হইয়া থাকে ; জ্বর প্রায়শঃই দিনে দুইবার আসে ; রোগী দিন দিন রক্তহীন ও দুর্বল হইয়া পড়ে। মশক যেরূপ মনুষ্যকুলের শত্রু, সেইরূপ ছারপোকাও আমাদের পরম শত্রু। কুইনাইন খাইয়া জ্বর ভাল না হইয়া গেলে চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া উচিত এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করা কর্তব্য। গর্ভাবস্থায়ও ইহার চিকিৎসা চলিতে পারে ; চিকিৎসা না করাইলে গর্ভপাত প্রভৃতি উপসর্গের সৃষ্টি হয়। কুইনাইন কালাজ্বর ভাল করিতে পারে না, কিন্তু বিশেষ কোন হানিও করে না।

## টাইফয়েড্ ।

টাইফয়েড্ জ্বরও বীজাণু দ্বারা সৃষ্টি হয় ; এই বীজাণু দুগ্ধ, জল ও অগ্ন্যানু পানীয়ের মধ্য দিয়া মনুষ্যশরীরে প্রবেশ করে। ইহাকে চলিত ভাষায় বিষমজ্বর বলা হয়। জ্বর প্রায় একুশ দিন ভোগ করিতে হয়—সাধারণতঃ সকালে কিছু কম



থাকে ও বৈকালে জ্বর ধীরে ধীরে বাড়িতে থাকে। ম্যালেরিয়ার মত টাইফয়েডের জ্বর হঠাৎ বাড়িয়া ওঠে না, প্রত্যহ ধীরে ধীরে জ্বর বাড়িতে থাকে ও ধীরে ধীরে কমিতে থাকে ; রোগী জ্বর-ভোগ-কালের মধ্যে বিজ্বর হয় না। জিহ্বা অপরিষ্কার থাকে কিন্তু প্রায়ই জিহ্বার অগ্রভাগ লাল হয় ; জ্বরের পরিমাণের তুলনায় নাড়ীর গতি ধীর হয় ; ম্যালেরিয়ায় যেমন জ্বর বেশী হয়, নাড়ীও তদ্রূপ বেগে চলিতে থাকে। বাস্তবিক টাইফয়েড হইলে রোগীর পরিচর্য্যাই বিশেষভাবে আবশ্যকীয় : টাইফয়েড বাড়িতে একজনের হইলে আর একজনের বিশেষতঃ ছোট ছোট ছেলে-মেয়েদের হইবার সম্ভাবনা থাকে ; কারণ ইহার বীজাণু রুগী-স্পৃষ্টে চাদর, তোয়ালে বা গামছা হইতে সাধারণের ব্যবহার্য জলের মধ্যে বাইবার সুর্যোগ পাইলেই অপরের শরীরে প্রবেশ করিতে পারে। এইজন্য টাইফয়েড রুগীর বিছানার চাদর প্রভৃতি পুষ্করিণীতে কাচিতে নাই এবং পৃথক কাচাই উচিত, টাইফয়েডের রুগীর নিকট হইতে শিশুদের পৃথক রাখা কর্তব্য এবং রুগীর পরিচর্য্যা করিয়া ঘরের বাহিরে আসিলে কার্কাটিক সাবান দ্বারা হাত পা ধুইয়া লওয়া উচিত। রুগীর পরিচর্য্যা ও খাদ্য সম্বন্ধে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয় ; জলীয় পদার্থ ও সহজপাচ্য জিনিস ভিন্ন অন্য কিছুই দেওয়া উচিত নহে, এবং রুগীকে বিছানা হইতে

## প্রসূতি

একেবারে উঠিতে দিতে নাই ; অগ্ন্যাণ্ড পরামর্শের জন্য ডাক্তারের মত লওয়া আবশ্যিক ।

গর্ভাবস্থায় টাইফয়েড হইলে পরিচর্যার বিশেষ আবশ্যিক হইয়া ওঠে এবং স্ফটিকিংসকের অধীনে থাকা কর্তব্য ।

## ক্ষয়রোগ

ক্ষয়রোগও একপ্রকার বীজাণু বা জীবাণু হইতে উৎপন্ন হয় । এই বীজাণু শরীরের যে কোন স্থানে থাকিয়া সেই অংশের ক্ষয় ও স্বাস্থ্যহানি করিতে পারে ; এবং দুর্বলতা, মানসিক ও শারীরিক অবসাদ, পেটের অসুখ, জ্বর, কাশী, সর্দি, এমন কি ক্ষত প্রভৃতি উপসর্গও আনিতে পারে । যখন এই ক্ষয়রোগের বীজাণু ( টিউবারকিউলাস জীবাণু ) বুকের মধ্যে ফুসফুসের আশ্রয় গ্রহণ করে তখন থাইসিস বা ক্ষয়কাশ রোগের সৃষ্টি করে ; পেটের মধ্যে নাড়ীতে আশ্রয় লইলে গৃহিণী, স্মৃতিকা প্রভৃতির সৃষ্টি করে ; এমন কি হাড়ের মধ্যে আশ্রয় লইলে সেই হাড়টিকে কোঁপরা ও বলহীন করিয়া দেয় । এই জীবাণু ক্লয়কপীর খুঁখু বা গয়েরের মধ্যে বহু পরিমাণে থাকে এবং তাহারা যেখানে

সেখানে থুথু ফেলিলে এই বীজাণু লোকের পায়ের তলা বা হাঁওয়ার মধ্য দিয়া একস্থান হইতে অপর স্থানে নীত হয় এবং অন্যের শরীরে প্রবেশ করে ; এইজন্য যেখানে সেখানে থুথু বা সিকুনি ফেলা অত্যন্ত বদ-অভ্যাস ও গর্হিত কর্ম্ম। এই জীবাণু নিশ্বাসের সহিত সকলেরই শরীরে প্রবেশ করিতেছে, কিন্তু সৌভাগ্যের বিষয় যে শরীর ও মন অসুস্থ থাকিলে এই বীজাণু শরীরের অনিষ্ট করিতে পারে না, এবং শরীরের মধ্যে কোন অংশে স্থিতি করিতে পায় না ; কিন্তু শরীর বা মন অসুস্থ থাকিলেই ইহারা দুর্বলতার সুযোগ লয়, এবং শরীরের যে অংশে আশ্রয় পায়, স্থান ভেদে তথায় পূর্বকথিত উপসর্গের সৃষ্টি করে। ক্ষয় রোগ হইতে নিস্তার পাইতে হইলে ক্ষয়রোগগ্রস্ত রুগীর থুথু, গয়ের ও উচ্ছিষ্ট হইতে নিজেকে পৃথক রাখিতে হয়, এবং শরীর ও মনের বল যাহাতে অক্ষয় থাকে সেইরূপ জীবন যাপন করিতে হয়। রৌদ্রই এই বীজাণুর নাশক, অন্য কিছুতে সহজে ইহাদের নাশ হয় না। ভারতবর্ষের সৌভাগ্য যে শতকরা ৯০ জনের অধিক লোক পল্লীতে বাস করেন এবং ম্যালেরিয়া প্রভৃতি নানা প্রকার রোগ ও বহু অসুবিধাভোগ করিলেও প্রচুর পরিমাণে রৌদ্র ও বাতাস পাইয়া থাকেন ; নতুবা দিন দিন দেশে ঘোরপ স্বাস্থ্যহীনতা বৃদ্ধি পাইতেছে,

## প্রসূতি

এবং সাধারণ লোকের অর্থের অনটন ও অশান্তি কারণে মানসিক অশান্তির বৃদ্ধি হইতেছে, তাহাতে দেশে ক্ষয় রোগে যে ভীষণভাবে করিয়া বাড়িয়া যাইত তাহাতে সন্দেহ নাই। সহরে যঁাহারা প্রচুর পরিমাণে রৌদ্র ও বাতাস পান না, এবং শরীরধারণের উপযোগী আহারাদিরও অভাব অনুভব করেন, বা ভেজাল জিনিষ খাইয়া পরিপাক শক্তি নষ্ট করিয়া কেলেণ, তাহাদের মধ্যে এই ব্যাধির বৃদ্ধি হইয়া চলিতেছে। যুক্ত বাতাস, প্রচুর রৌদ্র, শারীরিক ও মানসিক বিশ্রাম ইহার মহৌষধ ; কিন্তু অবিলম্বে সূচিকিৎসার অধীনে থাকা কর্তব্য।

যে স্ত্রী বা পুরুষ ক্ষয়রোগে ভুগিতেছেন তাহাদের বিবাহ করা উচিত নহে ; যঁাহারা বিবাহিত এবং ক্ষয় রোগে ভুগিতেছেন তাহাদের সম্ভান উৎপাদন হইতে বিরত হওয়া উচিত। এ বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া কর্তব্য।

ক্ষয়রোগগ্রস্ত প্রসূতির জীবনের পরমাণু কমিয়া যায় ; গর্ভাধান হইলে এই রোগ আরও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং মৃত্যুই সাধারণ পরিণাম দাঁড়ায় ; ইহাদের সম্ভানসম্ভতিও হীনবল হইয়া থাকে।

## কলেরা

কলেরারও এক প্রকার বীজাণু আছে ; এই বীজাণু জল, দুধ, কুলপী বরফ প্রভৃতি খাদ্যদ্রব্যের সহিত মনুষ্য শরীরে প্রবেশ করে, এবং জলীয় পুষ্টি নির্গম, ভেদ-বর্মী, জল পিপাসা, হাত পায়ে খাল ধরা, প্রস্রাব বন্ধ প্রভৃতি উপসর্গের সৃষ্টি করে। কলেরার সময় জল, ও দুধ গরম করিয়া খাওয়া উচিত এবং কলেরাগ্রস্থ রুগীর কাপড়, বিছানা ইত্যাদি পুষ্করিণীর জলে কাচা উচিত নহে ; ইহাতে কলেরার বৃদ্ধি হইয়া পড়ে ও গ্রামে মহামারী আনয়ন করে।

কলেরা হইলে উপযুক্ত চিকিৎসার অধীন থাকা কর্তব্য ; সামান্য পেটের অসুখ করিলে কপূর, সোডা ও জোরানের জল মিশাইয়া খাইলে উপশম হয়। মহামারীর সময় কলেরার টীকা লইলে সেই বৎসর রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে ; বাহারা কলেরা রুগীর সেবা ও সুরক্ষা করেন, তাঁহাদের কলেরার টীকা লওয়া উচিত এবং রুগীর ঘর হইতে বাহিরে আসিলেই হাত পা ভাল করিয়া সাবান জলে ধোয়া উচিত। রুগীর ঘরের অল্প অল্প কাপড় রাখা কর্তব্য। কলেরার রুগীকে পৃথক ঘরে

## প্রসূতি

রাখা কর্তব্য এবং বাহারা শুষ্কতা করেন তাঁহারা ব্যতিত অন্য কাহাকেও সেই ঘরে যাতায়াত করিতে দেওয়া 'অন্যায়'। যদি কোন সময় মনের মধ্যে এই রোগের ভয় হয়, তবে কলেরা রুগীর নিকট হইতে পৃথক থাকি কর্তব্য, এবং পেটের অসুখ বা অন্য কোন প্রকার পেটের গোলমাল হইলেই কাল বিলম্ব না করিয়া চিকিৎসাধীন থাকি কর্তব্য।

## আমাশয়

আমাশয় ও পেটের অসুখ বিভিন্ন প্রকার বীজাণু দ্বারা সৃষ্টি হয়। ইহাতে রক্ত বাহে, আম বাহে, পেট কামড়ান প্রভৃতি উপসর্গ হইয়া থাকে। ইহার বীজাণুও জল বা জলীয় পদার্থের মধ্য দিয়া একের শরীর হইতে অপরের শরীরে যাইয়া থাকে। পানীয় জল গরম করিয়া ঠাণ্ডা করিয়া পান করা কর্তব্য। আমাশয় হইলে পেটের নাড়ীতে ঘা হয়।

আমাশয় হইলে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখি কর্তব্য এবং ৩০ কোঁটা ক্যাপ্টের অয়েল খাওয়া উচিত; ক্যাপ্টের অয়েল অর্ধ চামুচ প্রত্যহ তিনবার। বেশ ভাল ঔষধ এবং ডাক্তারের নিকট ঔষধের ব্যবস্থা

লইলে অতি শীঘ্রই আমাশয় ভাল হইয়া যায়। ইসফ্‌গুল ভেজানও আমাশয়ের পক্ষে বিশেষ উপকারী।

আমাশয়ে অনেক সময় উপযুক্ত চিকিৎসা না হইলে লিভার বা যকৃতের দোষ জন্মাইতে পারে, সুতরাং এই রোগ সম্পূর্ণ নীরোগ না হওয়া পর্য্যন্ত, চিকিৎসাধীন থাকা উচিত। প্রসূতির পক্ষে পেটের অসুখ মাত্রেই 'ঘনিষ্ঠজনক, সুতরাং আশু চিকিৎসার ব্যবস্থা করা কর্তব্য।

### বসন্ত।

বসন্ত রোগও বীজাণু হইতে উৎপন্ন হয়। এই বীজাণু জল বা জলীয় পদার্থ, অথবা বসন্ত রোগীর ছোঁয়াচ সম্পর্কে, একের শরীর হইতে অপরের শরীরে প্রবেশ করিবার সুযোগ পায়। এই ছোঁয়াচ হইতে নিজেকে রক্ষা করা উচিত, এবং বাহাতে এই বীজাণু ছড়াইয়া না পড়ে, তাহার জন্য রোগীর বিছানা ইত্যাদি পুকুরে কাচা উচিত নহে। বসন্তের টীকা লইলে বসন্ত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া সম্ভব; একবার টীকা লইলে প্রায় ২৩ বৎসর বসন্তবীজের প্রতিবেধক বস্তু শরীরে



## প্রসূতি

থাকে, এবং এই কারণেই বসন্তের বীজ শরীরে প্রবেশ করিলেও বসন্ত হয় না, বা হইলেও মারাত্মক হইতে পারে না। বসন্তের সময় সকলেরই টীকা লওয়া কর্তব্য ; প্রসূতিকে টীকা দেওয়া যাইতে পারে। শিশুকেও ৬ মাস বয়সের পূর্বে টীকা দেওয়া অবশ্য কর্তব্য।

## স্বাস্থ্যের সাধারণ ব্যবস্থা।

শরীর সুস্থ রাখিবার জন্য কতকগুলি সাধারণ ব্যবস্থা আছে, যেগুলি প্রসূতি এবং সকলকারই সর্ব সময়ে আবশ্যকীয়—যথা বিশুদ্ধ পানীয় জল, মুক্ত পরিষ্কার বাতাস, প্রচুর রোদ, উপযুক্ত পরিমাণ বিশুদ্ধ খাদ্য দ্রব্য, ব্যায়াম, শারীরিক ও মানসিক বিশ্রাম ও মানসিক শান্তি ; এই কয়েকটি সম্যকরূপে সকলকেই পাইতে হইলে, রাজা ও প্রজার সমবেত চেষ্টার আবশ্যক, এবং এই গুলির উপকারীতা সম্বন্ধে সকলের জ্ঞান থাকাও প্রয়োজনীয়। কোন প্রকার ব্যাধি হইলে তাহার ব্যবস্থা করা, এবং অযথা কালক্ষেপ না করিয়া, উপযুক্ত চিকিৎসাধীন থাকা সকলেরই উচিত। অনেক সময় আমরা অজ্ঞতা ও অলসতার জন্যও রুগ্ন পাইয়া থাকি।



পানীয় জল ।

প্রায় সমস্ত সহরেই বিশুদ্ধ পানীয় জলের ব্যবস্থা আছে ; কিন্তু পল্লীগ্রামবাসীগণ বিশুদ্ধ পানীয় জলাভাবে নানাপ্রকার রোগ ভোগ করিয়া থাকেন ; পুষ্করিণীর বা নদীর জলই পল্লীগ্রামবাসীগণ ব্যবহার করিয়া থাকেন ; কয়েক বৎসর যাবৎ কতকগুলি স্থানে টিউব-ওয়েল বা নলকূপ হইয়াছে । টিউব-ওয়েলের জল প্রায়ই বিশুদ্ধ ; কিন্তু প্রায় সমস্ত পুষ্করিণী বা নদীর জল যে অত্যন্ত অপরিষ্কার এবং পানের অযোগ্য, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই । যে পুষ্করিণীতে, রোগীর কাপড়, বিছানা বা গামছা কাচা হয়, সকলে বাসন পরিষ্কার করেন ও গো-মহিষাদিকে স্নান করান, সেই পুকুরের জলই সকলে পান করিয়া থাকেন ; ইহাতে যে কি প্রকার স্বাস্থ্যহানি হয় তাহার ইয়ত্তা নাই, এবং এই কারণেই কলেরা ইত্যাদি যে গ্রামে প্রবেশ করে, তাহা ধ্বংস করিয়া দিয়া যায় । সুতরাং বিশুদ্ধ পানীয় জল পাইতে হইলে পানীয় জলের পৃথক পুষ্করিণী, কূপ না টিউব-ওয়েল রাখা কর্তব্য । মহামারীর সময় ফুটন্ত জল ঠাণ্ডা করিয়া লইয়া কপূর দিয়া খাওয়া উচিত, এবং রোগীর কাপড় বিছানা ইত্যাদি তোলা জলে জলাশয় হইতে দূরে কাচা কর্তব্য ।

## প্রসূতি

রুগীর কাপড়, চাদর প্রভৃতি সাবান জলে সিদ্ধ করিয়া লওয়াই যুক্তিসঙ্গত ।

## বিশুদ্ধ বাতাস ।

যুক্ত পরিষ্কার বাতাস সহরে দুঃপ্রাপ্য বলিলেও অত্যাশ্রিত হয় না । একটা বাড়ীর পাশে আর একটা বাড়ী যেন চাপিয়া ধরিয়া আছে, এবং এইরূপ গৃহে দুই বা তিনটা গৃহস্থের সন্তানাদিসহ বাসস্থান । সকলে বাতাস চলাচলের উপযুক্ত জানালাদি পান না, স্মৃতরাং তাঁহাদের বন্ধ স্থানেই থাকিতে হয় । বাড়ীর বাহির হওয়া, বিশেষতঃ স্ত্রীলোকের, খরচ সাপেক্ষ ; স্মৃতরাং বাড়ীর মধ্যে তাঁহাদের আবদ্ধ থাকিতে হয় । যদিও বা দুই বা চারিমাসে একবার বাহির হইবার সুবিধা পান, তাহাও বিয়েটার বা ব্যস্কোপের বন্ধ গৃহে ; স্মৃতরাং সহরতল্লাতে যুক্ত পরিষ্কার বাতাস, বাংলার নারী সমাজের পক্ষে অতি দুর্নূন্য । ষাহারা খোলা বাড়ীতে বাস করেন না, তাঁহাদের প্রত্যহ প্রত্যুষে ১ ঘণ্টা ছাতে বেড়াইয়া বেড়ান উচিত এবং মাঠে বেড়াইতে যাওয়া যুক্তি সঙ্গত । ষাহারা পল্লীগ্রামে বাস করেন তাঁহারা এ বিষয়ে অন্ততঃ সৌভাগ্যবান । রৌদ্র সন্ধ্যাও

একই কথা প্রয়োগ করা যাইতে পারে। মুক্ত বাতাস ও রৌদ্র বহু রোগনাশক এবং অনেক রোগের ঔষধ। প্রসূতি ও সন্তান উভয়ের পক্ষে, মুক্ত বাতাস ও রৌদ্র যে বিশেষ ভাবে আবশ্যিক তাহা সকলেরই মনে রাখা উচিত।

### বিশুদ্ধ খাদ্যদ্রব্য।

খাদ্যদ্রব্য ও আহাৰ সৰ্ব্বক্ষে পূৰ্বেই বলা হইয়াছে। বিশুদ্ধ খাদ্য এখন আমাদের দেশে দুস্প্রাপ্য—উপযুক্ত মূল্য দিলেও পাওয়া যায় না ; ব্যবসায়ীগণ একেবারেই ভাবিয়া দেখেন না যে, ভেজাল জিনিষের দান কিছু কম করিয়া দিয়া তাঁহারা নিজেদের, সন্তান সন্ততি ও দেশের সকল লোকেরই স্বাস্থ্য নষ্ট করিয়া দিতেছেন ; যদি সকলের স্বাস্থ্যহানিই হয় ও যদি সকলে অকালে মৃত্যুর দিকে অগ্রসর হইতে থাকে তাঁহাদের অর্থ কি প্রয়োজনে আসিবে ? স্বাধীন দেশের লোকে, এ বিষয় যথেষ্ট চিন্তা করিয়া থাকে এবং দেশে ভেজাল বা নিকৃষ্ট জিনিষ একেবারেই চালায় না ; সেখানে পয়সা দিয়া চাহিলেও ভেজাল খাদ্যদ্রব্য পাওয়া যায় না। যতদিন ব্যবসায়ীগণ আশু অতিরিক্ত লাভের মোহ ছাড়িতে পারিবেন না, এবং দেশের ও

## প্রসূতি

নিজেদের স্বাস্থ্য অপেক্ষা কিছু অর্থের মূল্যই অধিক এই ভ্রান্ত ধারণায় থাকিবেন, ততদিন নিজেদের খাদ্যদ্রব্য নিজেরাই উৎপন্ন করিয়া লইবার চেষ্টা ব্যতীত বিস্তৃত খাদ্য পাওয়া অসম্ভব। ভেজাল জিনিষ খাওয়া আর পয়সা দিয়া ডিসপেনসিয়া, কোষ্ঠ-কাঠিন্য ও ডায়েবেটিস প্রভৃতি খরিদ করা একই কথা। সাধারণতঃ দুগ্ধ, ঘৃত, তৈল, আটা বা ময়দা এই কয়েকটি বস্তুতেই বেশী ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে। যাহারা পল্লীগ্রামে বাস করেন তাঁহারা অল্প চেষ্টাতেই প্রায় সমস্ত জিনিষই বিস্তৃত পাইতে পারেন। গ্রামস্থ কলুর নিকট যদি সকলে তৈল খরিদ করেন সে অনায়াসেই বিস্তৃত তৈল সরবরাহ করিতে পারে। ঘরে আটা ভাজিয়া লওয়া শক্ত নহে; পশ্চিম অঞ্চলে প্রায় সকলেই ঘরে যাঁতার আটা ভাজিয়া লইয়া থাকেন, এমন কি ধনী গৃহিণীও যাঁতা দিয়া গম ভাজা কষ্টকর বা অপমানজনক মনে করেন না। বঙ্গদেশে ময়দার প্রচলন কেন যে অধিক, ঠিক বলা যায় না; কিন্তু ময়দা অপেক্ষা আটা বহু উপকারী ও সুস্বাদু। অনেকেই ভেজালময়দা মিশ্রিতঘৃতে ভাজা পরিষ্কার ফুলকা লুচি উপায়ে মনে করেন; যেখানেই নিয়ন্ত্রণাদি হয় সেখানেই এইরূপ গরম লুচি না হইলে নিয়ন্ত্রণ কর্তার অপবাদ করাই প্রথা। নিয়ন্ত্রণ খাওয়ার পরদিন পেটের গোলমাল হইয়াছে

এইরূপ প্রায়ই শোনা যায়! ইহাতে আশ্চর্যের কি আছে? কিন্তু আমরা এইরূপই চলিত প্রথার দাস হইয়া পড়িয়াছি যে অন্য উপায় নাই। শুকাল যমদা না খাইয়া বরে আটা ভাজিয়া খাওয়াই যুক্তি সঙ্গত; এবং কষ্টে উপার্জিত পয়সার বিনিময়ে মিশ্রিত শুকাল দ্রব্য বা বিষ খাওয়া অপেক্ষা না খাওয়াও বহু যুক্তিপূর্ণ।

### বিশুদ্ধ দুগ্ধ ও গোপালন।

বাঁহারা পল্লীগ্রামে বাস করেন, তাঁহারা অমায়ানসেই গোপালন করিতে পারেন, এবং প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ দুগ্ধ ও ঘৃত পাইতে পারেন। পল্লীগ্রামে দুগ্ধের জন্য গো, ছাগল ও মহিষ পালন বিশেষ ব্যয় সাপেক্ষ নহে। পশু-পালন পরিশ্রম ও ষড়্ধের কাজ। বাংলাদেশে, বিশেষতঃ পশ্চিম বঙ্গে, মানুষ ও পশু উভয়েই অন্নায়ু ও হীনবল হইয়া পড়িতেছে। হিন্দুজাতির গাভী ভগবতী-কুল্যা; কিন্তু অত্যন্ত দুঃখের বিষয়, ভগবতী ও গাভী উভয়েরই দুর্দশার সীমা নাই। যে সমস্ত দেশে গোমাংস প্রচুর পরিমাণে খাওয়া হয়, তাহারাও ভাল মাংস ও দুগ্ধের জন্য বহু পরিশ্রম করিয়া গোপালন করিয়া থাকে, এবং খুব ভাল মাংস ও দুগ্ধ

## প্রসূতি

প্রচুর উৎপন্ন করে। আমাদের দেশে ঠিক বিপরীত ব্যবস্থা ! ভগবতী হইলেও গাভীকুলের ধ্বংস হইয়া যাইতেছে, সে বিষয়ে কাহারও লক্ষ্য নাই; পল্লীগ্রামে ছুটপুট গাভী প্রায় দেখাই যায় না; তাহার কারণ, গাভীর যত্ন নাই এবং তাহার উপযুক্ত আহারও পায় না। পশ্চিম অঞ্চলে গো-মহিষাদির আহারের জন্য ভূট্টা, ছোনারী প্রভৃতি উৎপন্ন করা হয়; প্রত্যেক গৃহস্থই পশু সেবা করে এবং বিনিময়ে প্রচুর ভাল দুগ্ধ ও ঘৃত পাইয়া থাকে। বাংলাদেশে পশু সেবা ও অধিক পরিমাণে ভাল দুগ্ধ পাইবার ব্যবস্থা প্রত্যেক গৃহস্থের করা কর্তব্য। বাসস্থানের একটু দূরে পরিষ্কার গোশালা রাখা বাহ্যের পক্ষে হানিজনক নহে, কিন্তু গোশালা ও পশুগুলিকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা আবশ্যিক। “গোয়ালঘর” আমাদের দেশে অপরিচ্ছন্নতার উপমা হইয়া দাঁড়াইয়াছে; এই অবস্থার পরিবর্তন করিতে হইবে। দুগ্ধ ও ঘৃত আমাদের খাদ্যের প্রধান উপাদান, সুতরাং গোজাতির প্রতি লক্ষ্য রাখা প্রত্যেক গৃহস্থের কর্তব্য ও ধর্ম। সস্তানের পক্ষে দুগ্ধই প্রধান খাদ্য; প্রসূতিকেও সর্বাবস্থায় অধিক পরিমাণে দুগ্ধ খাইতে দেওয়া উচিত; সুতরাং গোপালন ভাল করিয়া না করিলে এবং গোজাতির উন্নতি সাধন না করিলে এই দুগ্ধ কোথা হইতে আসিবে?

## প্রনৃতি

সহরে পশু পালন সম্ভবপর নহে, কারণ তাহাদের নিজেদেরই উপযুক্ত বাসস্থানের যথেষ্ট অভাব; খাণ্ডের ত কথাই নাই। কিন্তু যদি পল্লীগ্ৰামে পশুজাতির উন্নতি সাধন করা হয় এবং গো মহিষাদি পালন যথাযথভাবে হয় তবে সহরেও দুগ্ধ সরবরাহ হইবে।

প্ৰসব সম্বন্ধ



প্রসবের সময় পূর্ব হইতেই জানা আছে সুতরাং তাহার  
কর্তৃত্ব প্রস্তুত থাকি দরকার।

সময় থাকিতেই ডাক্তার কিংবা বাই নিযুক্ত রাখা ভাল ;  
নতুবা সময়ে কাহাকেও পাওয়া যায় না এবং বিশেষ অসুবিধার  
কারণ হইয়া ওঠে।

২৮০ দিন সন্তান বহন করিয়া প্রসূতির স্বাস্থ্য হীনবল হইয়া  
পড়ে। প্রসবের সময় রক্তস্রাব হইয়া থাকে, তাহাতেও  
প্রসূতিকে সাময়িক ভাবে দুর্বল করিয়া দেয়। ফলে, যদি কোন  
প্রকার বীজাণু শরীরে প্রবেশ করে, তাহারা প্রসূতির নানা  
প্রকার রোগ আনয়ন করিয়া মৃত্যু পর্য্যন্তও ঘটাইতে পারে।  
খাত্তী বা আত্মীয়গণের অজ্ঞতা বশতঃ এই সময় বীজাণু প্রবেশের  
কোন বাধা থাকে না এবং প্রসূতিকে নানা প্রকার রোগ ভোগ  
করিতে হয়। প্রসবের সময় বাহ্যতে কোন প্রকার বীজাণু  
শরীরে প্রবেশের সুবিধা না পায়, তাহার জন্য বিশেষ ভাবে  
সতর্ক থাকা উচিত ; অপরিষ্কার ঘর, ময়লা জামা কাগড় বা  
বিছানা, খাত্তীর ময়লা হাত, অপরিষ্কার জল, এই সমস্ত হইতেই  
বীজাণু শরীরে প্রবেশ করে ; এই বীজাণুগুলি এত দূর যে

## প্রসূতি

সাধারণ চোখে দেখা যায় না—অল্পবীক্ষণ যন্ত্র সাহায্যে ৫০০।১০০০ গুণ বড় করিয়া তবে দেখিতে পাওয়া যায়। আমাদের দেশে যৈ কত জননী এইরূপ বীজাণু-জনিত ব্যাধিতে স্মৃতিকাষয়েই মারা যাইতেছেন তাহার হিসাব নিকাশ নাই ; এমন কি প্রাণে বাঁচিয়া গেলেও, প্রসবের পর প্রায়ই দেখা যায় যে জননী চিরকুয়া হইয়া পড়িয়াছেন এবং সাংসারিক কার্যের ভার বহন করিতে কিংবা সন্তান পালনের পরিশ্রম করিতে একেবারেই অক্ষম হইয়াছেন। কলে, কর্তব্যবোধ থাকিলেও, স্বাস্থ্য অভাবে সংসারে অশান্তির সৃষ্টি হয়, নিজের জীবনকে দুর্ভাগ্য মনে করেন,—আত্মায়েরাও বিরক্তির ভাব প্রকাশ করিতে কুষ্ঠা বোধ করেন না। কিন্তু তাঁহারা একবারও ভাবিয়া দেখেন না যে এইরূপ ভাবে চিরকুয়া করিবার জন্য তাঁহারা অজ্ঞতাবশতঃই হউক বা অসাবধানতার কারণেই হউক, নিজেরাই দায়ী ; সুতরাং সাহায্যে প্রসবের সময় কোন প্রকার বীজাণু শরীরের মধ্যে প্রবেশ করিতে না পারে তাহার ব্যবস্থা করা বিশেষ ভাবে কর্তব্য।

প্রসবের সময় প্রসূতির বিশেষ কষ্ট হয় ; তাহার পূর্বে ২৮০ দিন সন্তান বহন করিয়া ও তাহার আহার যোগাইবার দুরূহ ব্যতীত শরীরের উপর বেশ “ধাক্কা” পড়ে ; যে রক্তস্রাব হয়,

তাহাতেও :প্রসূতিকে দুর্বল করিয়া ফেলে। অনেক সময় এই রক্তস্রাবের মাত্রা এত অধিক পরিমাণে হয় যে তাহাতে প্রসূতিকে বিশেষভাবে দুর্বল করিয়া ফেলে এবং বীজাণু-জনিত ব্যাধিগুলি প্রসূতির মৃত্যু পর্য্যন্ত আনয়ন করে।

পূর্বেই বলা হইয়াছে যে অপরিষ্কার আঁতুড়ঘর, ময়লা কাপড় চোপড়, ধাত্রীর অপরিষ্কার হাত হইতেই এই সমস্ত বীজাণু শরীরে প্রবেশ করিবার সুযোগ পাইয়া থাকে সুতরাং ইহার ব্যবস্থা আবশ্যিক।

### আঁতুড়ঘর

আমাদের দেশে, বিশেষতঃ পল্লীগ্রামে, কোনরকমভাবে একপাশে ঘরিয়া বা পরিত্যক্ত গৃহে আঁতুড়ঘর হইয়া থাকে। আঁতুড়ঘর পরিষ্কার, শুকনা হইবে, এবং আলো, রোদ্র ও হাওয়া প্রচুর পরিমাণে পাওয়া একান্ত আবশ্যিক। ঠাকুরঘর যেরূপ শুদ্ধাচারে পরিষ্কার রাখা হয়, যে ঘরে নরনারায়ণের আবির্ভাব হয়, সেই আঁতুড়ঘরও সেইরূপ পরিষ্কার ও শুদ্ধাচারসম্বত হওয়া উচিত; উপরন্তু ইহাতে হাওয়া ও রোদ্রের চলাচল হওয়া

## প্রসূতি

দরকার। যে ঘরে হাওয়া ও রৌদ্রের প্রবেশ হয়, তাহাতে বীজাণুর বৃদ্ধি হয় না এবং রৌদ্রে অনেক বীজাণুর নাশও হয়। ঘর বেশ পরিষ্কার থাকিলে প্রসূতির মনও প্রকৃত্ত থাকে এবং তাঁহার শরীরও শীঘ্র শীঘ্র সারিয়া ওঠে। আমাদের দেশে আঁতুড়ঘরে অন্যান্য জিনিষপত্র রাখা হয় না—থাকিলে তাহা অশুচি হইয়া যায়; এই প্রথা ভালই—ইহাতে আঁতুড়ঘরও পরিষ্কার থাকে এবং আঁতুড়ের বীজাণু অন্যান্য জিনিষপত্রের ভিতর দিয়া ছড়াইয়া পড়িতে পারে না।

আঁতুড়ঘর বাড়ীর একপাশেই হওয়া ভাল; কারণ একপাশে ঘরগুলি কোলাহলশূন্য হয়। বেশী কোলাহলে প্রসূতির ও সন্তানের বিশ্রামের ব্যাঘাত ঘটে; অথচ এই সময়ে বিশ্রামের বিশেষ আবশ্যিক।

আঁতুড়ঘরে প্রসূতির শয়নের জন্য বিছানা দেওয়া উচিত; ছেঁড়া ময়লা কাঁথা কিংবা ছিন্ন কাছরে, সৈঁতসৈঁতে ঘরে কাহারও সুনিত্রা সম্ভব নহে, কিংবা দুর্বল শরীর সবল করাও সম্ভব নহে। বিছানা পরিষ্কার হওয়াই উচিত। আমাদের দেশে অনেক আঁতুড়ের বিছানা পৃথক করিয়া রাখিয়া দেন এবং আঁতুড়ঘরে

## প্রসূতি

সেই বিছানাতে ব্যবহার করেন। যদি ভাল করিয়া বিছানা রাখা থাকে তবে আঁতুড়ের বিছানা পৃথক রাখা অযুক্তিপূর্ণ নহে, কিন্তু আঁতুড় উঠিয়া গেলে বিছানাকে ১০।১২ দিন ধরিয়া রৌদ্রে দিয়া তুলিয়া রাখা উচিত এবং আবশ্যিক।

আঁতুড়ঘরে যে কাপড়, চাদর বা কাঁথা ব্যবহৃত হয়, তৎসমূহের কার্বলিক এসিডের জল ( ১ চামচ কার্বলিক এসিডে ১ কোয়ার্ট পরিমাণ জল ) দিয়া ভিজাইয়া শুকাইয়া লওয়া উচিত, এবং সেই জলদ্বারা ঘরও ধুইয়া ফেলা উচিত।

প্রসূতির জন্য একখানি চৌকী দিতে পারিলেই ভাল হয়।

ধাত্রী বা যে আত্মীয় প্রসবের সময় ঘরে থাকেন ও প্রসব করান, তাহার হাত পরিষ্কার হওয়া দরকার। ঘরের বাহিরে সাবান দিয়া হাত পা ধুইয়া, নিজের কাপড় ছাড়িয়া, আঁতুড়ঘরের জন্য পরিষ্কার কাপড় বাহা রাখা আছে তাহাই পরিধান করা উচিত; তাহা না হইলে তাহাদের ময়লা কাপড়ে বাহিরের যত বীজাণু ঘরে প্রবেশ করে।

## প্রসূতি

### আঁতুড়ঘরের আবশ্যকীয় জিনিষ পত্র

#### প্রসূতির জন্য

(১) ২ খানা ম্যাকিনটস, ৪ ফুট লম্বা ৩ ফুট চওড়া, কিংবা অয়েলক্রথ, কিংবা একখানি মাদুর ও দুইখানি চাদর বা নেকড়া, ৪ ফুট লম্বা ও ৩ ফুট চওড়া।

(২) দুই প্যাকেট তুলা—গাছের কাপাস তুলাও চলিতে পারে, কিন্তু তাহাকে রোদ্রে শুকাইয়া পরে গরম জলে সিদ্ধ করিয়া শুকাইয়া লইয়া নূতন মাটির হাঁড়ী শুকনা গরম করিয়া তাহাতে সরা চাপা দিয়া রাখিয়া দেওয়া দরকার।

(৩) ষ্টেরাইল বোরিক গুজ, কিংবা একখানি ফরসা পুরাণো কাপড় গরম জলে কার্বলিক এসিড ( ১ চামচ ও জল ১ কোয়ার্ট ) এই পরিমাণ ) দিয়া সিদ্ধ করিয়া শুকাইয়া লইয়া তুলার সহিত হাঁড়িতে রাখা থাকিলেও চলিতে পারে।

(৪) লাইসল— $\frac{১}{২}$  পাউণ্ড, কিংবা কার্বলিক এসিড কিংবা  
১ আউন্স টিনচার আইডিন।

(৫) ক্যাষ্টর অয়েল ২।৩ আউন্স

(৬) অম্লিত অয়েল বা নারিকেল তৈল—গরম করিয়া,  
একটি শিশি গরমজলে ধুইয়া, তাহাতে রাখা থাকিলেও চলিতে  
পারে।

(৭) স্পিরিট এক বোতল

(৮) পাউডার বোরিক এসিড যুক্ত

(৯) ৩নি পেট বাঁধা— ১ হাত চওড়া ও দেড় হাত লম্বা

(১০) ৩।৪ টী এনামেল বেসিন বা বড় মাটির গামলা,

নূতন ও পরিষ্কার

(১১) এক আউন্স ব্রাণ্ডি

(১২) একটি বড় কাঁচের পিচকারী

(১৩) প্রসবের সময়ের কিছু পূর্বেই উনানে আগুন  
ধাকা উচিত, কিংবা একটি ভাল ষ্টোভ প্রস্তুত ধাকা দরকার ;  
কারণ সেই সময় গরম জল প্রচুর পরিমাণে আবশ্যিক হয় ; এবং  
২ গামলা গরম জল ঠাণ্ডা করিয়া রাখা দরকার।

## প্রসূতি

### সন্তানের জন্ম

যে ঋতুতেই প্রসব হউক না কেন সন্তানের জন্ম কাপড় হালকা, ও কাচা যায় এই প্রকার, হওয়া আবশ্যিক। সহজেই পরানো বা খোলা যায়, পেট বা বুকে ঢিলা থাকে, এইরূপ জামা কাপড়ই বিধেয়। ঐতুড়ের জন্ম পরিষ্কার পুরাতন নেকড়ার জামাই সকলের পক্ষে সহজসাধ্য। নাড়ী কাটিবার পর “পেট বাঁধা” ঐতুড়ঘরেই তৈয়ারী করিয়া রাখা দরকার।

(১) ৩ খানি সেলুলার কটন বা সিল্ক সার্ট, গায়ের জন্ম

(২) ৩টা পেট বাঁধা, ৪ ইঞ্চি চওড়া ও ২৮ ইঞ্চি লম্বা

(৩) ৩টা পেটী কোট

(৪) ৪টা ফ্রক

(৫) ২৪ খানা কাঁধা বা ল্যাপকিন—কাচা যায় এইরূপ

(৬) ৬টা বিব

(৭) ২% প্রোটোরগল লোসন, অভাবে বারিক এ্যাসিড

লোসন ; অথবা গরমজলে একটু বোরিক এ্যাসিড পরিষ্কার শিশিতে রাখিয়া দিলেই হইতে পারে।

(৮) একটা কাঁচি,

(৯) ঝানিকটা শক্ত সূতা



প্রসব

প্রসবের সময় উপস্থিত হইলে তলপেটে ব্যথা ধরে—উরুদ্বয় ভারী বোধ হয়, প্রস্রাবের বেগ আসে এবং তলপেটে কি ঠেলিয়া ধরিতেছে এইরূপ বোধ হয়। প্রথমে এই বেদনা নিয়মিতরূপে পরে পরে হইতে থাকে ; প্রসবের দিন সন্নিহিত হইলে বেদনা উঠিলেই ৪ চামচ কাষ্টের অয়েল খাওয়া উচিত—প্রসবের পূর্বে বেশ ভাল করিয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া যাওয়া আবশ্যিক। সাধারণতঃ প্রথম পোয়াতী প্রায় ১২—১৬ ঘণ্টা ব্যথা খাইয়া থাকেন ; যাহাদের পূর্বে সন্তানাদি হইয়াছে তাহারা ৪—৬ ঘণ্টা ব্যথা খাইয়া থাকেন ; এই সময় নাড়ীর মুখ কঁক হইয়া সন্তান বাহির হইবার পথ প্রস্তুত হইতে থাকে। জোলাপ লইয়া কোষ্ঠ সাক হইলে বেদনা কম খাইতে হয়, এবং প্রসবের সময় কষ্টও কম হয়। বেদনা যত ঘন ঘন হইতে থাকে ও যত বেশী দেরী পর্য্যন্ত স্থায়ী হয়, ততই প্রসবের সময় সন্নিহিত জানিতে হইবে। প্রথমে ২।১ ঘণ্টা অন্তর অন্তর বেদনা আসে ও অল্পক্ষণ স্থায়ী হয়, পরে ৩।৫ মিনিট অন্তর বেদনা আসে ও ১—২ মিনিট স্থায়ী হয়, এবং প্রসবের সময় খুব তাড়াতাড়ি বেদনা আসে ও ১—২ মিনিট স্থায়ী হয়।

## প্রসূতি

ব্যথা উঠিলেই প্রসূতিকে আঁতুড়ঘরে লইয়া যাওয়া উচিত এবং সমস্ত সরঞ্জাম ঠিক করিয়া রাখা দরকার। এই সময় দুই হাঁড়ী গরম জলের ব্যবস্থা করা আবশ্যিক। পরিষ্কৃত গামলায় দুই গামলা জল ঠাণ্ডা করিতে দেওয়া দরকার। এই সময় প্রসূতি বেড়াইয়া বেড়াইতে পারেন। ইতিমধ্যে জল, তুলা, নেকড়া যাহা রাখা আছে, সেগুলি প্রসূতির বিছানার নিকট সাজাইয়া রাখা আবশ্যিক। একটি গামলা জলে, ১ কোয়ার্টে ১ চামচ এই পরিমাণ, কার্বলিক বা লাইজল দিয়া রাখা উচিত।

ব্যথা ঘন ঘন হইবার পূর্বে যদি কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া না থাকে, তবে পিচকারী ও সাবান জল দিয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার করাইয়া দেওয়া উচিত। প্রসূতিকে, বিশেষতঃ যাঁহাদের পূর্ব সন্তানাদি হইয়াছে তাঁহাদের, এই সময় পায়খানায় যাইতে দেওয়া উচিত নহে; কারণ অনেক সময় পায়খানাতেই প্রসব হইয়া পড়িয়া অনর্থ ঘটতে পারে।

প্রসূতি যখন ব্যথা খাইতেছেন, তখন আত্মীয় বা স্বামী কর্তব্য যে প্রসূতি যাহাতে প্রসবের সময়ের জন্য প্রস্তুত হন তাহাতে সাহায্য করা—তাঁহাকে বুঝাইয়া দেওয়া উচিত যে

প্রসবের সময় কোন চিন্তার কারণ নাই এবং মনের জোর করিলেই প্রসবের কষ্ট কম হইবে—উতলা হইলে আরও কষ্ট বেশী অনুভূত হইবে। প্রসূতিও সমস্ত ব্যবস্থা ঠিক আছে জানিতে পারিলে, এবং প্রসব সময়ে তাঁহাকে যিনি পরিচর্যা করিবেন তিনি এ সমস্ত বিষয় বিশেষভাবে জ্ঞাত আছেন জানিতে পারিলে, আশ্বস্ত হইবেন, এবং তাঁহার মনে ভয়ের সঞ্চার হইবে না। এ বিষয়ে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখা একান্ত কর্তব্য ; বিশেষতঃ প্রথম প্রসূতির সময়।

ধাত্রীও প্রসবের সময় যখন স্নিকট হইতে থাকিবে, নিজেকে তৈয়ারী করিতে থাকিবেন। তাঁহার হাত পা বেশ ভাল করিয়া ধোয়া উচিত—হাতের কুণ্ডল পর্যন্ত সাবান ও গরমজলে ধোত করা উচিত—নখ ছোট করিয়া কাটিয়া ফেলা আবশ্যিক ; নখের স্তিতর বহু বীজাণু থাকে এবং নখ বড় বড় থাকিলে সেইগুলি ভাল করিয়া হাত ধুইলেও থাকিয়া যায়, এবং প্রসূতির শরীরে প্রবেশ করিবার সুযোগ পায়। বাহিরে বেশ ভাল করিয়া হাত পা সাবান জলে ধুইয়া ধাত্রী, আঁতুড়ের জন্য যে ধোয়া কাপড় রাখা আছে, তাহাই পরিধান করিবেন।

## প্রসূতি

যদি প্রসূতি গর্ভের সময় একজামিন হইয়া থাকেন এবং যদি সন্তান ও প্রসবের রাস্তার কোন দোষ না থাকে, তবে এই অবস্থায় ধাত্রীর কোন কার্যই থাকে না—অথবা ভিতরে হাত দেওয়া, বা রাস্তা বড় করিবার অছিলায় ঘাঁটাঘাঁটি করা বিশেষভাবে অন্তায়। ইহাতে বাহিরের জীবানু ভিতরে প্রবেষ্ট হইতে থাকে, এবং প্রসূতিকে নানাপ্রকার রোগে আঁতুড়ঘরেই ভোগায়; এইরূপ ঘাঁটাঘাঁটি করার কোন আবশ্যক নাই।

এই সময় কাঁচি ও সূতা, সন্তানের নাড়ী বাঁধিবার জন্য একটি বাটিতে গরমজলে ফুটাইয়া ঠাণ্ডা হইবার জন্য, রাখিয়া দেওয়া বিধেয়।

পরে যখন “পানমুচকৌ” শুক্রিয়া যায়, তখন আর প্রসূতির বেড়াইয়া বেড়ান উচিত নহে। মাছুরে পরিষ্কার চামড় বা নেকড়া যাহা কাচা আছে, কিংবা খাটে তোষকের উপর ম্যাকিনটস বা অয়েল ক্লথ পাতিয়া প্রসূতিকে শয়ন করানোই নিয়ম। এই সময় যখন যখন বেদনা হওয়ার প্রসূতির বিশেষ কষ্ট হইতে থাকে, সূতরাং

তাঁহাকে সাহায্য করা উচিত। “ধক্কনী”র সাহায্যের অভাবে জাঁনালায় বা খাটে একটি চাদর বাঁধিয়া দিলেও চলিতে পারে। এই চাদর ধরিয়া “কৌথ” দিলে কষ্টের লাঘব হয় এবং ব্যথা ধাওয়ার সাহায্য হয়। কৌথ দিবার সময় মনে রাখা দরকার যে ব্যথার সঙ্গে সঙ্গে কৌথ দেওয়ার দরকার, মতুবা অথবা বলকয় হয়। যখন বেদনা উপরি উপরি আসিতে থাকে ও বেশীকণ স্থায়ী হয়, তখন বুকিতে হইবে প্রসবের আর অধিক বিলম্ব নাই; খাত্তী সেই সময় গামলায় রক্ষিত কার্বলিক অম্ল বা লাইসল অম্ল ভাল করিয়া হাত ধুইয়া লইবেন। যখন সন্তান বাহির হইতেছে, সেই সময় সন্তানের মাথা যাহাতে ধীরে ধীরে বাহির হয় তাহার জন্য হাতের তেলো দিয়া ব্যথার সময় সন্তানের মাথা চাপিয়া রাখিতে হয়, ইহাতে প্রসব পথ ছিঁড়িয়া বাইবার সম্ভাবনাও কমিয়া যায়। যদি প্রসবপথ ছিঁড়িয়া যায়, তবে ডাক্তার দ্বারা প্রসবের পরই সেলাই করাইয়া দেওয়া উচিত; তাহা না করিলে পরে নাড়ীর দোষ জন্মাইয়া যাইতে পারে।

সন্তান কুমিষ্ঠ হইবার পর ৪।৫ মিনিট অপেক্ষা করিয়া, সন্তানের নাভিহীন হইতে ৫ আঙ্গুল বাদ দিয়া কুতা দিয়া

## প্রসূতি

শক্ত করিয়া বাঁধিতে হয়, এবং দুই আঙ্গুল আরও উপরে আর একটা বন্ধন দিতে হয়। এই দুইটা বন্ধনের মধ্যে কাঁচি দিয়া কাটিয়া ফেলিতে হয়।

সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলেই, গরমজল যাহা ঠাণ্ডা করিয়া আর একটা গামলাতে রাখা আছে, তাহাতে তুলা ভিজাইয়া চোখ মুছিয়া দিতে হইবে, এবং দুই ফোঁটা থোটোরগল বা বোরিক লোসন চোখে ফেলিয়া দিতে হইবে। যদি প্রসূতির কোন প্রকার স্রাব থাকে, তবে এই দুষিত স্রাবের সংস্পর্শে সন্তানের চক্ষু ধারাপ হইয়া যাইতে পারে। প্রায়ই দেখা যায় যে পিতা মাতার গণোরিয়া থাকার দরুন মাতার স্রাবে সন্তানের চক্ষু দূষিত হইয়া যায়—চক্ষু লাল হইয়া উঠে, পুঁজ পড়ে, ইহাতে সন্তান অন্ধ পর্য্যন্ত হইয়া যাইতে পারে। সেই কারণে সন্তান ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র চক্ষু মুছিয়া দিয়া থোটোরগল লোসন দিলে চক্ষু রক্ষা পাওয়ারই সম্ভব।

ধাত্রী অপর কোন আত্মীয়কে সন্তান স্নান করান বা পরিষ্কার করার অঙ্গ দিবেন। সন্তানকে বেশ করিয়া তৈল মাখাইয়া স্নান করাইয়া দিতে হয়—ঈষৎ উষ্ণ জলই প্রকৃষ্ট।

স্নান করাইবার সময় দেখিয়া লওয়া আবশ্যিক যে সন্তানের  
প্রৈত্য় ও গুহ্বার স্বাভাবিক কি না। স্নানের পর গা মুছাইয়া,  
কাটা নাড়ীর মুখে তুলায় করিয়া সামান্য টিনচার আইডিন  
ছোয়াইয়া দিয়া—তুলা দিয়া নাড়ী বাধিয়া দিতে হয়। পরে  
আমা পরাইয়া শিশুকে আঁতুড়ঘরের একপার্শ্বে শোয়াইয়া দেওয়া  
উচিত।

যদি সন্তানের নিশ্বাস প্রশ্বাস লইতে দেৱী হয়, তবে মুখ  
নেকড়া জড়ান অঙ্গুলি প্রবেশ করাইয়া পরিষ্কার করিয়া দেওয়া  
উচিত; ইহাকে চলিত ভাষায় “ঘড়ঘড়ি ভাঙ্গা” বলে।

সন্তান ভূমিষ্ঠ হইবার পর “ফুল” পড়িয়া যায়। ফুল বাহির  
হইতে কাহারও ২।৩ মিনিট লাগে, কাহারও বা ১ ঘণ্টা লাগে;  
অধিক রক্ত প্রাব না হইলে, ও ফুল পড়ার বিলম্ব হইলে, সাধারণ  
ধাত্রীর ব্যস্ত হওয়া উচিত নহে—অন্ততঃ ১ ঘণ্টা কাল অপেক্ষা  
করা উচিত। এই সময়, ফুল পড়িবার দেৱী হইতেছে বলিয়া,  
ধাত্রীগণ জোর করিয়া ফুল বাহির করিবার জন্য উদগ্রীব হইয়া  
পড়িয়া থাকে এবং কলে অনিষ্টের সৃষ্টি করে—ফুল কিরদংশ  
ছিঁড়িয়া জরায়ুর মধ্যে থাকিয়া গেলে রক্তপ্রাব হয়, ও পরে



## প্রসূতি

বিষাক্ত হইয়া পড়ে। ফুল যদি ১ ঘণ্টায়, বহির্গত না হইয়া যায়, এবং যদি অধিক মাত্রায় রক্তস্রাব হইতে থাকে, তবে ভিতরে হাত না দিয়া কিংবা নাড়ী ধরিয়া টানাটানি না করিয়া, পেটের উপর হইতে জরায়ুর উপর চাপ দিয়া ঠেলিলে ফুল বাহির হইয়া যায়। ফুল পড়িয়া যাইবার পর, পেটে জরায়ুর উপর মালিশ করিয়া দেওয়া উচিত এবং জরায়ু ছোট হইয়া শক্ত হইয়া গিয়াছে কিনা দেখিয়া লওয়া কর্তব্য। প্রসবের অব্যবহিত পরে “ফুল” বাহির হইবার পর জরায়ু প্রায় নাভিস্থলের নিকট অল্পভূত হয় ; তৎপরে জরায়ু ধীরে ধীরে ছোট হইতে থাকে—দশম দিবসে তলপেটে হাড়ের নিকট আসিয়া পড়ে। যদি জরায়ু ঠিক নিয়মিতরূপে ছোট হইতে না থাকে, তবে ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষিত করিয়া লওয়া উচিত। ফুল বাহির হইয়া যাইবার পর ১ ড্রাম লিকউইড একটুকু অথবা আনুগট প্রসূতিকে একটু জলের সহিত পান করিতে দিতে পারিলে ভাল হয় ; ফুল পড়িবার পূর্বে কোন ঔষধ দেওয়া যাত্নীয় পক্ষে অসম্ভব।

তৎপরে প্রসূতিকে পরিষ্কার করিয়া দেওয়া কর্তব্য। রক্তস্রাবে বাহাতে বিছানা অপরিষ্কার না হয়, তাহার জন্য তুল্য দিয়া



## প্রসূতি

একটা নেকড়ার “কাছ” দিয়া দেওয়া উচিত। পেট বাঁধা কাপড় দিয়া জোর করিয়া পেট বাঁধিয়া দেওয়া ভাল।

প্রসূতির বিছানা পরিষ্কার করিয়া দিয়া তাঁহাকে শয়ন করিতে দেওয়া উচিত, এবং ঘরে কোন প্রকার গোলমাল না হয় তাহার ব্যবস্থা করা দরকার। প্রসবের সময় শরীরে যে “ধকল” পড়ে, তাহাতে শরীরের প্রত্যেক অঙ্গ শিথিল হইয়া পড়ে এবং বিশ্রাম বিশেষভাবে আবশ্যিক হইয়া পড়ে, সুতরাং প্রসবের পর প্রসূতিকে বিশ্রাম দেওয়া বিশেষভাবে প্রয়োজন হইয়া পড়ে। সাধারণতঃ সন্তান জন্মিষ্ঠ হইবার পর অনেক আত্মীয় ও বন্ধুবান্ধব প্রসূতির সহিত দেখা সাক্ষাৎ করিতে আসেন; তাহা মূলতঃই বুদ্ধিসঙ্গত নহে; ইহাতে সন্তান ও প্রসূতির শারীরিক ও মানসিক বিশ্রামের ব্যাঘাত ঘটয়া থাকে।

প্ৰসবেৰ পৰ

## প্রসূতি

গর্ভাবস্থায় বৃদ্ধিপ্রাপ্ত জরায়ু ও অন্যান্য স্ত্রী-অঙ্গ স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া আসিতে প্রায় ৬ সপ্তাহ সময় লাগে। আমাদের দেশে ঔতুড়ের অণুচি ১ মাস থাকে ; এই নিয়ম অতি সুন্দর এবং প্রসূতি ও সন্তানের পক্ষে বিশেষ উপকারী। সন্তান বহন ও তাহার আহার সংগ্রহের জন্য প্রসূতির শরীরকে যে অধিক পরিমাণ কার্য করিতে হয় তাহাতে সন্দেহ নাই, স্ত্রী-অঙ্গ ও জরায়ু প্রসূতি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে, সেগুলি ঠিক স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া না আসিলে প্রসূতির স্বাস্থ্যের হানি হয় এবং এমন অনেক প্রকার ব্যাধির সৃষ্টি করে যাহাকে জরায়ু সঙ্ঘটিত-দোষ বলা যাইতে পারে ; চলিত ভাষায় এই ব্যাধি-গুলিকে “নাড়ী সরিয়া” যাওয়া বা “নাড়ীর দোষ” বলা হয়। সুতরাং প্রসবের পর মাতার বেশী নড়াচড়া করা এবং ভারী জিনিস তোলা আপত্তিকরক ; এই জন্ম আমাদের ১ মাস ঔতুড়ের প্রথা সুযুক্তিপূর্ণ।

প্রসবের পর খাত্তী কিংবা ডাক্তারের কর্তব্য যে অন্ততঃ ১২ দিন প্রসূতির স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখেন।

প্রথম ১০ দিন শুইয়া থাকাই বিষয়। এই সময়ে জ্বর

## প্রসূতি

কিংবা নাড়ীর বেগ খুব বেশী থাকে সাধারণ নিয়মের মধ্যে  
নহে। প্রসবের পরই সামান্য অরুচিব বা নাড়ীর সামান্য বেগ  
হইতে পারে কিন্তু ইহা ২৪ ঘণ্টার বেশী স্থায়ী হওয়া ভাল  
নহে—যদি ২৪ ঘণ্টার পর নাড়ীর বেগ প্রতি মিনিটে ১০০বারের  
বেশী হয় কিংবা শরীরের উত্তাপ ১০০ ডিগ্রির বেশী হয় তবে  
ডাক্তারের পরামর্শ লওয়া কর্তব্য।

## প্রথম ২৪ ঘণ্টা।

প্রসবের পর কুল পড়িয়া গেলে জরায়ু ছোট ও শক্ত হইয়া  
নাড়ীর নিকট আসিয়া পড়ে। যদি জরায়ু শক্ত হইয়া না যায়,  
তবে পেটের উপর ধীরে ধীরে মালিশ করিয়া দেওয়া উচিত  
এবং ৬০ কোঁটা আর্গট খাইতে দেওয়া উচিত।

স্তন পরিষ্কার করিয়া দেওয়া আবশ্যিক এবং সন্তানকে প্রথম  
তিন দিন, প্রত্যেক ৬ ঘণ্টা অন্তর, স্তন পান করিতে দেওয়া  
কর্তব্য। এই সময়ের পর নিয়মিতরূপে প্রত্যেক ৪ ঘণ্টা অন্তর  
স্তন পান করিতে দিতে হয়। প্রথম তিন দিন স্তনে প্রায়ই দুগ্ধ  
থাকে না; কিন্তু সেই সময় শিশুকে স্তন টানিতে দিলে

জরায়ু ছোট ও সাধারণ অবস্থায় কিরিয়া আসিবার পক্ষে সুবিধা হয়।

স্তনের বোটার উপর দুধ জমিয়া থাকিলে, শিশু যখন মাড়ী দিয়া চিবাইতে থাকে, তখন স্তনের বোটা কাটিয়া যায়; ইহাতে ষা পর্যন্ত হইতে পারে। এইরূপ অবস্থায় মাতার শিশুকে স্তন দেওয়া কষ্টকর হইয়া থাকে। সেই জন্য স্তনের বোটা সব সময়, বিশেষতঃ স্তন পান করার পর, পরিষ্কার রাখা দরকার। প্রসবের ৬ ঘণ্টা পর শিশুকে স্তন পান করিতে দেওয়া উচিত; কারণ, পূর্বেই বলা হইয়াছে, যে ইহাতে জরায়ু ছোট হইবার পক্ষে সাহায্য করে।

যদি প্রসবের পর তলপেটে বেশী ব্যথা হয়, তবে জরায়ুর উপর তলপেট ধীরে ধীরে মালিস করিয়া দেওয়া উচিত—৬ ঘণ্টা অন্তর, ৬ মিনিট করিয়া, মালিস করিয়া দিলেই বেদনা কম হইয়া যাইবে।

এই সময় মাতার নিজার ব্যাঘাত করা উচিত নহে এবং ষতটা নিজা হয় ততই ভাল।

## প্রসূতি

সন্তানের পুরীষ নির্গম হইয়াছে কি না দেখা উচিত। অনেক সময় শুষ্কদ্বার না থাকার দরুণ কাল রংয়ের ময়লা বাহির হইতে পারে না—এবং পেট ফুলিয়া শিশুর মৃত্যুও হইতে পারে। সুতরাং শিশুকে স্নান করানোর সময়ই তাহার প্রস্রাবের নালী ও শুষ্কদ্বার ঠিক আছে কি না, তাহা দেখিয়া লওয়া উচিত। যদি কোন প্রকার অস্বাভাবিকতা দেখা যায়, তবে ডাক্তারকে দেখাইয়া ব্যবস্থা লওয়া আবশ্যিক।

যদি সন্তানের ওজন লওয়া সম্ভব হয়, তবে তাহা লওয়াই উচিত; কারণ, তাহা হইলে সন্তান কিরূপভাবে ওজনে বাড়িতেছে, জানা যাইবে।

প্রসবের পর অনেক প্রসূতির বহুক্ষণ প্রস্রাব হয় না—২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত প্রস্রাব বন্ধ না থাকিলে ক্যাথিটার বা নল যন্ত্র সাহায্যে প্রস্রাব করাষ্টবার জন্য ব্যস্ত হওয়ার আবশ্যিক নাই। জল, দুধ, চা প্রভৃতি জলীয় পদার্থ পান করিতে দিলে প্রায় ৫।৭ ঘণ্টার মধ্যে স্বতঃই প্রস্রাব হইয়া যায়; যদি না হয়, তলপেটে সেক দিলে, প্রসূতির পিঠের তলায় ব্যালিস দিয়া কোমর অল্প উঁচু করিয়া রাখিলে প্রস্রাব হইয়া থাকে। ব্যস্ত

হইয়া ক্যাথিটার দিয়া প্রস্রাব করাইলে অন্যান্য রোগের সৃষ্টি হইয়া প্রসূতি কষ্টে পাইতে পারেন; চিকিৎসক দ্বারাই ক্যাথিটার দেওয়ার যুক্তি সঙ্গত, এবং ক্যাথিটার দিবার পূর্বে তাহা গরম জলে ফুটাইয়া লওয়া নিশ্চয়ই উচিত।

১২ ঘণ্টার পর স্রাবের পরিমাণ ঠিক সাধারণভাবে হইতেছে, কি অধিক পরিমাণ কিংবা কম পরিমাণে হইতেছে, সে বিষয় লক্ষ্য রাখা আবশ্যিক।

### দ্বিতীয় দিবস

দ্বিতীয় দিবস রাত্রে মাতাকে হালকা জোলাপ দেওয়া কর্তব্য। ক্যাষ্টের অয়েল—৪ চা চামচ; কিংবা সিরাপ অফ ফিগস—৪ চা চামচ; কিংবা হরিতকী চূর্ণ—১ চামচ; কিংবা হরিতকী ৩টা বহেড়া ২টা ভেঙ্গান জল, খাইতে দেওয়া উচিত, যাহাতে তৃতীয় দিবস প্রাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া যায়।

আমাদের দেশে সেক দিবার প্রথা আছে। সেক দিতে কোন আপত্তি নাই বরং সেক দেওয়াই ভাল; কিন্তু আঁতুড় ধরে

## প্রসূতি

সেঁকের আগুন ধরানো আপত্তিজনক ; কারণ ঘোঁয়াতে ঘর ভর্তি হইয়া যায় এবং তাহা প্রসূতির পক্ষে কষ্টদায়ক হইয়া ওঠে ।

## তৃতীয় দিবস

তৃতীয় দিবস স্তনে দুধ হয়, সেই জন্য স্তন ভারী হয় এবং বেদনামুক্ত হইয়া ওঠে । শিশুকে স্তন পান করিতে দিলে এই বেদনার লাঘব হয় ।

স্তন ভারী হইলে অনেকে “পাম্প” লাগাইয়া দুধ বাহির করিয়া থাকেন ; ইহার কোনও প্রয়োজন নাই । পাউডার কিংবা শুকনা ময়দা দিয়া মালিস করিয়া দিলেই বেদনার লাঘব হইবে । মালিস করিয়া দিবার পর শিশুকে স্তন পান করিতে দেওয়া উচিত । যদি স্তন অত্যন্ত ভার বোধ হয়, তবে চিলা কাঁচুনি দিয়া বাঁধিয়া দিতে হয় । যদি ইহাতে বেদনার লাঘব না হয়, তবে গরম জলে কাপড় বা ক্রানেল ভিজাইয়া, নিংড়াইয়া লইয়া, স্তনের উপর বাঁধিয়া রাখিলে বেদনার উপশম হয় । ৩ঃ ঘণ্টা অন্তর এইরূপ ভাবে বাঁধিলেই চলিবে । স্তনের ঘোঁটা



কাটিয়া গেলে বোরিক অ্যাসিড ও মাখন মিশাইয়া লাগাইয়া দিতে হয়, এবং স্তনের বোঁটা সাবান জল দিয়া ধুইয়া পরিষ্কার রাখিতে হয়। কাটা বোঁটার উপর ছক্ক শুকাইয়া থাকিলে, স্তনের উপর ঘা হয়, এবং প্রসূতিকে কষ্ট দিয়া থাকে।

স্তনের বোঁটা কাটিয়া গেলে শিশুকে স্তন পান করিতে দিবার পূর্বে গরম জলে ধুইয়া লওয়া দরকার—ইহাতে স্তনও নরম হয়, স্তন দিবার সময় ব্যথা কম লাগে এবং সস্তানের পেটের অসুখ হইবার সম্ভাবনা কম থাকে। স্তন পান করানোর পর ( বোরিক অ্যাসিড ১ আউন্স, গরম জল ঠাণ্ডা করা ১ পাইন্ট ) বোরিক লোসনে স্তনের বোঁটা ধুইয়া ফেলা উচিত। শিশুকে স্তনের বোঁটা মুখে দিয়া কখনও ঘুন্মাইতে দেওয়া কর্তব্য নহে— ইহাতে বোঁটা কাটিয়া ঘা হইবার সম্ভাবনা থাকে।

### চতুর্থ—ষষ্ঠ দিবস

প্রসবের পর রক্ত মিশ্রিত স্রাব নিয়মিতরূপ হইতে থাকে ; ইহার পরিমাণ ধীরে ধীরে কমিয়া যায় এবং চতুর্থ হইতে ষষ্ঠ দিবসের মধ্যে স্রাব হ্রাসপ্রাপ্ত হইয়া থাকে। যদি স্রাবের পরিমাণ

## প্রসূতি

হঠাৎ কমিয়া যায়, কিংবা ষষ্ঠ দিবসের পরও রক্ত মিশ্রিত হইতে থাকে, কিংবা শ্রাব যদি দুর্গন্ধযুক্ত হয় তবে জরায়ুঘটিত কোনি মোব জন্মাইতেছে বুঝিতে হইবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া কর্তব্য ; যদি এই উপসর্গের সহিত জ্বর ও নিদ্রাহীনতা বর্তমান থাকে, তবে চিকিৎসকের ব্যবস্থা অবিলম্বেই লওয়া উচিত, কারণ বীজাণুঘটিত রোগের সম্ভাবনা বুঝিতে হইবে ।

পঞ্চম দিবসে :—সাধারণতঃ সন্তানের নাড়ী ৫ম দিবসে স্বতঃই ধমিয়া পড়ে ।

তৃতীয় হইতে পঞ্চম দিবসের মধ্যে প্রসূতির স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ ভাবে দৃষ্টি রাখিতে হয় । এই সময় যদি জ্বর হয়, মাথা ধরে, নিদ্রাহীনতা দেখা দেয়, কিংবা যদি নাড়ীর গতি ক্রান্ত বা বিষম হইয়া পড়ে, কালক্ষেপ না করিয়া চিকিৎসকের সাহায্য লওয়া উচিত, এবং বীজাণুঘূষিত কোন প্রকার রোগের সৃষ্টি হইতেছে বুঝিতে হইবে ।

তৃতীয় দিবসের পর যদি কোন উপসর্গ উপস্থিত না হয়, তাহা হইলে সাধারণ ষাণ্ডাই পথ্য হওয়া উচিত ।

## প্রসূতি

প্রসবের পর প্রসূতিকে যতটা সম্ভব দুধ খাইতে দেওয়া একান্ত আবশ্যিক—বৈকালে দুধ সাঙ বেশ বলকারক ও উপযোগী খাদ্য। দৈনিক ২৩ ঘাস পর্যন্ত অন্ততঃ ১ সের দুধ দেওয়াই সঙ্গত। এই সময় প্রচুর পরিমাণে জল ও জলীয় পদার্থ খাইতে দেওয়া উচিত। প্রাতে ১ গেলাস ও শুইবার সময় ১ গেলাস জল খাওয়া উচিত। আহারের সময় দুধ খাইতে দেওয়াই ভাল; খাল পেটে দুধ খাইলে অনেক সময় পেট ফাঁপিয়া থাকে। হজম শক্তির অধিক আহার অন্তায়; বদ হজম বা অস্থল হইলে, স্তনের দুগ্ধের বিকৃতি ঘটিয়া থাকে এবং সস্তানের পেটের অস্থখ করিয়া থাকে; সুতরাং প্রত্যেক মাতার দেখা কর্তব্য যে সস্তান লালন ও পালন সময়ে তাঁহাদের নিজেদের হজম শক্তির হানি না হয়। গুরুপাক কোন জিনিষ খাওয়া বিধেয় নহে এবং অধিক পরিমাণে আহার করা অশুচিত।

অনেকের ধারণা আছে যে প্রসবের পর কোন একটা কিছু “টনিক” দিলেই প্রসূতি বল পাইবেন; যথা ম্যানোলা, ভাইব্রোনা ইত্যাদি। টনিক অর্থে পেটেন্ট ঔষধ বুঝায়—এমন কোন পেটেন্ট ঔষধ হইতে পারে না, যাহা সকলেরই সকল সময়ে উপযোগী হইবে। সুতরাং প্রত্যেক প্রসূতির জন্য টনিক বাছাই

## প্রসূতি

করিয়। লওয়াই কর্তব্য। প্রসূতির জন্য টনিক বাছাই করিতে কতকগুলি বিষয় স্মরণ রাখা আবশ্যিক—শরীরে কোন প্রকার রোগ না থাকিলে সহজপাচ্য বলকারক খাদ্যই সর্বাপেক্ষা ভাল টনিক,—যথা দুগ্ধ, মস্তুর বা যুগের দালের যুস, মাছ, মাংসের কোল, ফল, তরী তরকারী ও শাকসব্জী প্রভৃতি ; এইরূপ প্রসূতিকে বিশেষতঃ শীতকালে রেডিওমন্ট, বা অল্প কোনও প্রকার কর্ডলিভার অয়েল দেওয়া যাইতে পারে। প্রসূতি যদি ম্যালেরিয়ায় ভুগিয়া থাকেন, তবে ইস্টন সিরাপ, ইসানোকিল, অর্থাৎ যাহাতে কুইনাইন, আয়রন ও আর্সেনিক আছে এইরূপ পেটেন্ট ঔষধই ভাল ; এই স্থলে কুইনাইন প্রত্যহ ৫ গ্রেণ ও ট্রিমার্লস ওয়াইন অফ কডালভার ওয়েল দেওয়া ভাল। প্রত্যেক প্রসূতিকে প্রসবের পর ক্যালসিয়ামে সমৃদ্ধ ঔষধ দেওয়া আবশ্যিক ; অভাবে চূনের জল ৪ চামচ দেওয়া যাইতে পারে। যে প্রসূতির পথ্যের ব্যবস্থা বেশ ভাল ভাবে হইতে পারে, তাহাকে ম্যানোলা জাতীয় টনিক দেওয়াও যাইতে পারে।

যদি স্তনে সস্তানের পোষণোপযোগী দুগ্ধ না থাকে, প্রসূতিকে দুগ্ধ লাগু অধিক পরিমাণে খাইতে দিতে হয়।

এই বিষয় পরে বিশদভাবে আলোচিত হইয়াছে, ( ১১৪ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য ) । প্রসবের ৬ ঘণ্টা পর শিশুকে স্তন পান করিতে দেওয়া উচিত ( ৮৮ পৃষ্ঠা ) ; মাতার প্রথম আটার মত দুগ্ধ শিশুর কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিতেও সহায়তা করে ।

প্রসবের প্রারম্ভ হইতে শেষ পর্য্যন্ত দাই বা ধাত্রী বাহাতে অথবা কোন প্রকার ঘাঁটাঘাঁটি না করেন, এ বিষয় দৃষ্টি রাখা কর্তব্য । অনেক সময়ে ইঁহার কাজ দেখাইবার জন্য, কিংবা বেশী পরস্রা আদায় করিবার জন্য, কিছু একটা করা দরকার এই ভ্রান্ত ধারণায় কিংবা অজ্ঞতা বশতঃ, সন্ধ্যা দিয়া প্রস্রাব করাইবার চেষ্টা করিয়া, কিংবা কুল বাহির করিবার অছিলায় অথবা ঘাঁটাঘাঁটি করিয়া প্রসূতির শরীরে বীজাণু প্রবেশ করাইয়া দেন, এবং প্রসূতিকে এইজন্য জ্বর ও অন্যান্য উপসর্গের জন্য ভুগিতে হয়, এমন কি ইঁহার জন্য অনেক প্রসূতির মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটিয়া থাকে ।

প্রসবের পরই প্রসূতিকে অন্ততঃ কিছু গরম দুগ্ধ, বা অভাবে অর্ক্ গেলাস গরম জল খাইতে দেওয়া উচিত ।

## প্রসূতি

প্রসূতির আতুড় ঘর হইতে বাহির হইবার পর অন্ততঃ ৩৪ মাস নিজের স্বাস্থ্যের উপর লক্ষ্য রাখা কর্তব্য। প্রসবের পর সাধারণ স্বাস্থ্য ফিরিয়া আসিতে প্রায় ৩৪ মাস সময় লাগে। এই সময় তাঁহার কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা দরকার ( ২৬—২৭ পৃষ্ঠা ; ) এই সমস্ত বিষয় ও স্বাস্থ্যের সাধারণ ব্যবস্থা সম্বন্ধে পূর্বে আলোচিত হইয়াছে [১১—১৭, ১৮—১৯, ২১—২২, ৬০—৬৭ পৃষ্ঠা বিশেষভাবে দ্রষ্টব্য] বিশেষতঃ, যাঁহাদের নিজেকে গৃহস্থলীর কার্যাদি করিতে হয় এবং সম্ভাবন প্রত্নিপালন করিতেও হয়, তাঁহাদের বিশ্রাম একান্ত আবশ্যকীয় ; দিনে ১ ঘণ্টা, আহারের কিছু পরে শুইয়া থাকা বেশ ভাল প্রথা। এই সময় সাংসারিক কার্য করা যাইতে পারে, কিন্তু ভারী জিনিষ তোলা বা ঘড়া করিয়া পুঙ্করিণী হইতে জল আনা উচিত নহে। যাঁহারা ব্যায়াম করিতে পারেন তাঁহাদের পক্ষে ব্যায়াম করা অথবা খোলা জায়গায় অন্ততঃ অর্ধ ঘণ্টা বেড়াইয়া বেড়ান উচিত।

একবার প্রসবের পর পুনরায় অন্ততঃ এক বছর পূর্বে বাহাতে গর্ভাধান না হয়, সে বিষয় সতর্ক থাকা আবশ্যিক; সংযমই ইহার প্রকৃষ্ট পন্থা। ম্যালেরিয়া ও অন্যান্য রোগে জর্জরিত, অর্ধভুক্ত স্ত্রী জাতি উত্তরোত্তর সম্ভান প্রসব করিয়া অকালে মৃত্যুমুখে অগ্রসর হইতে থাকেন এবং দেশের শিশুমৃত্যু ও হীনবল সম্ভানের হার বৃদ্ধি করিয়া থাকেন। এ বিষয় স্বামী ও স্ত্রী উভয়েরই নিজের দায়িত্ব বোধ থাকা আবশ্যিক এবং তদ্রূপ ব্যবস্থা করা উচিত।

প্রত্যেক প্রসূতির সর্বদা মনে রাখা উচিত

- (১) সময় মত খাত্তী নিযুক্ত রাখিতে হইবে।
- (২) কোষ্ঠ প্রত্যেক দিন পরিষ্কার থাকা আবশ্যিক।
- (৩) দুধ, ফল ও শাক সব্বী উপযুক্ত পরিমাণে আহার করিতে হইবে।
- (৪) ব্যায়াম ও বিশ্রাম নিয়মিতরূপ করা আবশ্যিক।

## প্রসূতি

(৫) রক্তস্রাব, প্রত্যহ মাথা ধরা, হাত পা কোলা, প্রস্রাব কম হওয়া, দৃষ্টিহীনতা, মৃগী বা ফিট হওয়া, মাথাঘোরা, বা অত্যধিক বমি হওয়া—অনর্থের মূল ও চিকিৎসা সাপেক্ষ ।

(৬) আঁতুড়ঘর ও আঁতুড়ের সরঞ্জাম সময় মত ঠিক রাখিতে হইবে ।

(৭) কোনরূপ উপসর্গ হইলে চিকিৎসকের পরামর্শ লইতে হইবে ও সেইমত নিয়ম পালন করিতে হইবে ।

(৮) আধুনিক শিক্ষিতা ধাত্রী না হইলে, দেখিয়া লইতে হইবে যে তাহার নখ খুব ছোট ছোট করিয়া কাটা এবং তাহাতে কোনরূপ ময়লা নাই ; ধাত্রীকে হাত, পা ভাল করিয়া ধুইয়া আঁতুড়ঘরে প্রবেশ করিতে দেওয়া উচিত এবং পরিষ্কার কাপড় পরান দরকার । প্রসূতি বা সন্তানের ব্যবস্থা করিবার সময় দেখা কর্তব্য যে “লাইসল” জলে বা “কার্বলিক” জলে ধাত্রী ভাল করিয়া হাত ধুইয়াছেন ।

(৯) বিশেষতঃ প্রথম, সকল প্রসূতিরই গর্ভাবস্থায় পরীক্ষিত হওয়া উচিত ( ৪—৮ পৃষ্ঠা ) ; এই পুস্তকে যে সমস্ত ব্যবস্থা দেওয়া হইয়াছে সেইগুলি প্রতিপালন করা কর্তব্য ; কেবলমাত্র জানিয়া রাখিলেই কোন কলোদর সম্ভব নহে ।



(১০) ক্যানসার

ক্যানসার অতি ভয়াবহ ব্যাধি, কিন্তু যদি আরম্ভ সময়ে এই রোগ ধরা পড়ে, অস্ত্রোপচারে সারিয়া যাইবার সম্ভাবনা আছে। ঋতুবন্ধ হইবার পর রক্তস্রাব, বা মধ্য মধ্য রক্তস্রাব, বিশেষতঃ দুই ঋতুর মধ্যে সামান্য সামান্য রক্তস্রাব এই রোগের পূর্বলক্ষণ—যদিও ইহাতে নাড়ীতে বা হইয়া থাকে তথাপি বেদনা প্রথমেই না হইতে পারে। ৩৫ বৎসর বয়সের উর্ধ্বে যদি কোন স্ত্রীলোকের যখন তখন রক্তস্রাব হইয়া থাকে, অবিলম্বে এই স্রাব ক্যানসারের কারণ কি না, ডাক্তার দ্বারা বিশেষভাবে দেখাইয়া লওয়া কর্তব্য। ক্যানসার থাকিলেও গর্ভাধান হইতে পারে, কিন্তু ইহার পরিণাম সঙ্কটজনক।

(১১) রক্তহীনতা

বহুদিন আমাশয়, অর, ক্ষয়রোগ প্রভৃতি ব্যাধিতে ভুগিলে রক্তহীনতা হইয়া থাকে এবং অনেক সময় “রক্তহীনতাই” মূল রোগ হইয়া দাঁড়ায়। এই সময় গর্ভাধান হইলে রক্তহীনতা বৃদ্ধি হয়, ইহাতে হাঁক ধরে, হাত, পা ফোলে এবং শারীরিক দুর্বলতা এত বাড়িয়া যায় যে অবিলম্বে সূচিকিৎসার ব্যবস্থা না করিলে প্রসূতির প্রাণহানিও হইয়া থাকে।



সস্তান



গর্ভাবস্থায় সস্তান নিজ শরীরের পরিপুষ্টির জন্য মাতার রক্ত হইতে আহার সংগ্রহ করিয়া থাকে ও শরীরের অপ্রয়োজনীয় পদার্থ মাতার রক্তের ভিতর দিয়া বাহির করিয়া দেয়, সুতরাং এই সময় মাতার স্বাস্থ্য অক্ষুন্ন থাকা বিশেষ আবশ্যিক এবং শারীরিক কোন উপসর্গ উপস্থিত হইবামাত্র চিকিৎসিত হওয়া প্রয়োজনীয়। গর্ভাবস্থায়, ও জন্মাইবার এক বৎসরের মধ্যে, সস্তানের স্বাস্থ্যহীনতা তাহাকে সমস্ত জীবনের জন্য হীনবল করিয়া রাখে—এ বিষয়ে সকলেরই সতর্ক হওয়া কর্তব্য। গর্ভাবস্থায় প্রসূতিকে যদি নিয়মিত ভাৱ তুলিতে হয়, তবে বহুস্থলে দেখা যায় যে সস্তান বিকলাঙ্গ হইয়া থাকে। গর্ভাবস্থায় মাতার স্বাস্থ্যের সম্বন্ধে আলোচনা করা হইয়াছে এবং ব্যবস্থাগুলি যে সস্তানের সকলের জন্যও বিশেষ আবশ্যকীয়, এ বিষয়ে মনোযোগী হওয়া প্রত্যেক মাতারই ধর্ম।

সাধারণতঃ, দুমিষ্ট হইবার পর শিশু খাস প্রখাসের জন্য কাঁদিতা ওঠে ; কোন উপসর্গ না হওয়াই উচিত। স্বস্থ সবল শিশুর ওজন ৭—৯ পাউণ্ড বা ৩৫—৪৫ সের হইয়া থাকে।

## সস্তান

### শ্বাস ক্ৰচ্ছতা

“পান মুচকি” ভাঙ্গিয়া যাইবার পর যদি প্রসূতি বহুক্ষণ ব্যথা পাইতে থাকেন, কিংবা যদি সস্তানের মাথা না আসিয়া প্রথমেই পা আসে তবে, শ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ হইয়া সস্তান নীল বর্ণ হইয়া যায়। এইরূপ শ্বাস বন্ধ হইয়া থাকিলে, প্রথমে “ঘড়ঘড়ি” ভাঙ্গিয়া বা অঙ্গুলীতে কাপড় দিয়া গলার তিতর মুছাইয়া দিয়া, সস্তানের পা উঁচু করিয়া ধরিয়া, পিঠের উপর আন্তে আন্তে চাপড়াইতে হয়। পরে গামলাতে ঈষৎ উষ্ণ জলে মাথা উঁচু করিয়া ডুবাইয়া রাখিতে হয়; এই সময় একটা হাত বাডের নীচে, অপর হাত উরুঘরের নীচে রাখিয়া শিশুকে ধরিতে হয়, এবং ৫ সেকেন্ড অন্তর অথবা প্রত্যেকবার ১, ২, ৩, ৪, ৫ গুনিয়া দুই হাত নিকটস্থ করিতে হয় বাহাতে শিশুকে পেটের উপর দোমড়াইয়া ধরা যায় এবং পুনরায় হাতের উপর সমানভাবে শোয়ান বাইতে পারে। ইহাতে যদি শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া আরম্ভ না হয়, বা সস্তান ক্রন্দন করিয়া না ওঠে, তবে তাহার মুখের উপর একটা পাতলা কাপড় রাখিয়া মুখে মুখ দিয়া হুঁ দিতে হয়—যন যন হুঁ না দিয়া ৫ সেকেন্ড অন্তর হুঁ দেওয়াই উচিত। সস্তান

কঁদিয়া উঠিলেই এবং খাস প্রখাস ক্রিয়া আরম্ভ হইলেই এই প্রক্রিয়া বন্ধ করিয়া দেওয়া উচিত। ২৩ ফোটা ব্রাণ্ডিও সেই সময় শিশুর মুখে দেওয়া যাইতে পারে ; আঙ্গুলে ব্রাণ্ডি দিয়া ঘিহ্বার লাগাইয়া দিলেই চলিবে।

### নাড়ী বাঁধা

নাড়ী বাঁধিবার প্রক্রিয়া পূর্বেই বলা হইয়াছে। মনে রাখা উচিত যে যদি নাড়ী ঠিকভাবে বাঁধা হইয়া থাকে এবং কোন প্রকার মুল্লা তাহাতে না থাকিয়া যায়, তবে ৫৬ দিনে নাড়ী আপনিই ধসিয়া পড়ে এবং নাতিস্থল বেশ শুকাইয়া যায়। নাড়ি পাড়িয়া যাইবার পরও ২৩ দিন নাতিস্থল বোরিক এর গুড়া দিয়া বাঁধিয়া রাখা উচিত। যদি নাতিস্থলে ঘা বা পুঁজ হইয়া যায় তবে বোরিক এ্যান্ডিডের জলে (½ চা চামচ বোরিক-এ্যান্ডিড ও ৩ চায়ের বাটা উন্ন জল) নাতিস্থল পরিষ্কার তুল্য ঘারা ধোয়াইয়া, এইরূপ বোরিক জলে তুল্য ভিজাইয়া নিংড়াইয়া নাতিস্থলে বাঁধিয়া রাখিতে হয়—প্রত্যেক ৩৪ ঘণ্টা অন্তর এই বাঁধা বদলাইয়া দিতে হয় ; এইরূপ ৩৪ দিন করিলেই নাতিস্থল শুকাইয়া যাইবে। যদি তাহাতেও না শুকাইয়া যায় তবে ডাক্তারের

## সস্তান

দ্বারা চিকিৎসিত হওয়া আবশ্যিক। নাড়ী কাটা ও বাধা সঙ্কে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অবলম্বন করা বিশেষ আবশ্যিক।

অনেক সময় অপরিষ্কার “টেচাড়ি” বা কাঁচি দিয়া নাড়ী কাটিবার পর শিশুর ধনুষ্ঠিকার রোগের সৃষ্টি হইয়া যায় এবং হঠাৎ তড়কা, জ্বর ও ফিট হইয়া অজ্ঞান হওয়াতে সাধারণে ভুতে পাইয়াছে এই ভ্রান্ত ধারণায় ‘রোজার’ চিকিৎসা করাইয়া সস্তান হারাইয়া থাকেন—একত্রে কাল বিলম্ব না করিয়া চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া উচিত এবং নাড়ী কাটিবার যেরূপ ব্যবস্থা দেওয়া হইয়াছে (৮০—৮২ পৃষ্ঠা) তাহা সম্পূর্ণ প্রতিপালন করা কর্তব্য।

## শিশুর চক্ষু

সস্তান জন্মিষ্ট হইবার পরেই তাহার চক্ষু বোরিক অ্যাসিডের জলে মুছাইয়া দেওয়া উচিত। যদি মাতার কোন প্রকার স্রাব থাকে তবে প্রোটায়গল সোলন [১০০ ভাগ জলে ২ ভাগ পরিমাণ] ২ কোটা চোখের মধ্যে দেওয়া একান্ত আবশ্যিক। প্রসূতির গণোরিয়ার স্রাব থাকার কারণে অনেক সস্তানই চক্ষু



রোগে কষ্ট পায়। যদি সস্তানের চক্ষু লাল হইয়া উঠে তবে যোরিক-এ্যাসিডের গরম জলে নেকড়া বা ক্ল্যানেল ভিজাইয়া স্নেহ দেওয়া উচিত এবং তৎপরে প্রোটোরগল লোসন ২ কোটা দিতে হয়। যদি ৬৭ দিনে চক্ষু পরিষ্কার হইয়া না যায়, তবে চিকিৎসককে দেখান দরকার।

শিশুর চক্ষু প্রথমে ছোর আলো বা রৌদ্র সহ্য করিতে পারে না—আলো বা রৌদ্র শিশুকে ধীরে ধীরে সহ্য করাইয়া গইতে হয়। হঠাৎ তীব্র আলোকে বা রৌদ্রে শিশুকে বাহির করিলে তাহার দৃষ্টিশক্তির ব্যাঘাত হইয়া যাইবার সম্ভাবনা।

### শিশুর আহাৰ—

মাতৃস্তনের দুধের ও মাতার স্নেহের যিনিময় হয় না ; মাতৃদুধই শিশুর সর্বাঙ্গের উৎকৃষ্ট ও পুষ্টিকর খাদ্য।

আধুনিক সভ্যতার কালে অনেক মাতা শিশুকে স্তন পান করাইতে চান না এবং তৎপরিবর্তে কোতলের পেটেন্ট দুধ প্রকৃতি কাইতে দেন ; সৌভাগ্যবশতঃ আমাদের দেশের মাতৃস্বাতির

## সস্তান

অনেকেরই এতদূর অবনতি হয় নাই। অনেকের ধারণা আছে যে শিশুকে শুন পান করাইলে তাঁহাদের নিজেরের স্বাস্থ্য হানি হইয়া যাইতে পারে—ইহা অত্যন্ত ভ্রান্ত ধারণা। শিশুকে ৯ মাস পর্যন্ত মাতৃদুগ্ধের উপর রাখিতে পারিলেই ভাল হয়—তিনমাস পর্যন্ত মাতৃদুগ্ধে পুষ্ট না হইলে জীবনী শক্তির হ্রাস হইয়া থাকে ; সুতরাং শিশু যাহাতে মাতৃদুগ্ধ হইতে বঞ্চিত না হয় সে বিষয় চেষ্টিত থাকা প্রত্যেক মাতারই কর্তব্য ও নারীধর্ম, এই ক্ষণে তাঁহার স্বাস্থ্যের ও আহারের উপর বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখা আবশ্যিক—এই বিষয় পূর্বেই বলা হইয়াছে। যে সমস্ত দুগ্ধ বোতলে বা টিনে বিক্রয় হইয়া থাকে, সেগুলি, সমস্তই এমন কি গরুর দুগ্ধও, মাতৃদুগ্ধের তুলনায় নিকৃষ্ট এবং এইগুলি মাতৃদুগ্ধের অভাবে প্রয়োগ করা যাইতে পারে।

সস্তানের শুবিধ্যৎ স্বাস্থ্য তাহার জীবনের প্রথম বৎসরের উপর নির্ভর করে, ও প্রথম বৎসরের জীবন এবং সস্তানের জীবনীশক্তি মাতার স্তন্য দুগ্ধের উপর নির্ভর করে। স্তন্য দুগ্ধের দ্বারা সস্তানকে পালন করিতে হইলে মাতার নিজের স্বাস্থ্য অক্ষুন্ন হওয়া আবশ্যিক এবং তাঁহার শরীরে কোন প্রকার রোগ থাকা উচিত নহে। কোষ্ঠ পরিষ্কার

থাকিলে, এবং শরীরে অন্য কোন রোগ না থাকিলে সাধারণ পরিমাণ আহারই প্রত্যেক মাতার পক্ষে যথেষ্ট ; সস্তানের দুধের জন্য মাতার অধিক আহারের প্রয়োজন হয় না ; কেবল দুধ এবং জল কিছু অধিক পরিমাণে খাওয়া আবশ্যিক । বাহারা বেশী দুধ খাইতে পারেন না তাঁহাদের ঘোল, দুধসান্ত খাওয়া চলিতে পারে । এই সময় মাতার পক্ষে ফল ও শাকশসী বেশ উপকারী খাদ্য । স্তন্য দুধের অল্পতা বা বিকৃতি মাতার স্বাস্থ্যহীনতার লক্ষণ । যে সমস্ত খাদ্যে অম্বল, বদহজম, বুক-আলা, পেট ফাঁপা, কোষ্ঠকাঠিন্য, প্রভৃতি হইয়া থাকে তাহা পরিত্যজ্য ; মসলা ও ঝালের পরিমাণ কম খাওয়া উচিত ।

### স্তন পান করাইবার নিয়ম

প্রথম তিনদিন ৬ ঘণ্টা অন্তর, তৎপরে প্রত্যেক ৪ ঘণ্টা অন্তর শিশুকে স্তন্যদুধ পান করিতে দেওয়া উচিত ; বধা—প্রাতে ৬টা, ১০টা, দুপুরে ২টা, বৈকালে ৬টা, ও রাতে ১০টার সময় । স্তন পান করিবার সময় শিশু যে স্তন প্রথমে পান করে সেইটাই জোরে টানে, পরে টান শিথিল হইয়া পড়ে—সেইজন্য দক্ষিণ স্তন প্রথমবার পান করিতে দিলে, বিত্তীয়বার বামটা প্রথম

## সস্তান

দিতে হয় ; প্রত্যেকবার কিন্তু উত্তর স্তনই পান করিতে দেওয়া উচিত। প্রথমদিন প্রত্যেক স্তন ২মিনিট-কাল, দ্বিতীয় দিন ৩মিনিট কাল, তৃতীয়দিন ৪মিনিট কাল এইরূপ ভাব বাড়াইয়া প্রত্যেক স্তন পরে পরে ১০ মিনিট কাল পান করিতে দিতে হয়। যদি ধরিয়া এই নিয়ম পালন করা উচিত। এই নিয়মে মাতার কষ্ট হয় না, প্রসূতি কিংবা সস্তানের বিশ্রামেরও ব্যাঘাত হয় না এবং সস্তানের শরীরের পুষ্টিসাধন নিয়মিতরূপে হইতে পায় ; এই নিয়ম হিসাব করিয়া প্রথম হইতে পালন করিলে শিশু যখন তখন ক্রন্দন করে না, মাতার ও শিশুর বিশ্রামের ব্যাঘাতও হয় না ; এবং অতি মাত্রায় কিংবা কম দুগ্ধ পান করিতেও পায় না। বিনা নিয়মে, পরিমাণের হিসাব না করিয়া শিশুকে দুগ্ধ পান করিতে দেওয়া, তাহার স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিকর এবং তাহার হৃদয় শক্তির ব্যাঘাতজনক। এই নিয়ম পালন করিলে রাত্রি ১০টার পর আর স্তন পান করাইবার আবশ্যক হয় না ; শিশু যদি রাত্রে ক্রন্দন করে তাহা হইলে ২৩ চামচ জল দেওয়া উচিত। ভবিষ্যতে আপত্তিজনক হইতে পারে, এমন কোন অভ্যাস শিশুকালে করান কর্তব্য নহে।

সচরাচর আমরা শিশুদিগকে অতিরিক্ত দুধ পান করাইবার পক্ষপাতী ; ইহাতে বদহজম, পেটের দোষ, প্রভৃতি হইয়া পড়ে। ষাঁহারা, পরিমাণ কম কি বেশী হইতেছে সে বিষয়ে সন্দিহান, তাঁহারা দুধপান করাইবার পূর্বে ও পরে শিশুকে ওজন করিলেই দুধের পরিমাণ বুঝিতে পারিবেন। অতি ভোজনে কিংবা বিনা নিয়মে দুধ পান করাইলে পেটের দোষ ব্যতীত, শিশু “কাঁচনে, ও “খিটখিটে” হয়।

### স্তনের পরিচর্যা

গর্ভাবস্থার স্তনের পরিচর্যার বিষয় পূর্বে লিখিত হইয়াছে ( ২৫ পৃষ্ঠা ) ; স্তনের বোঁটা পরিষ্কার রাখা উচিত ; স্তনের বোঁটা বোরিক এ্যাসিডের জল বা সাবান জল দিয়া ধুইয়া ফেলা যাইতে পারে। যদি স্তনের বোঁটা অতিরিক্ত নরম হয় এবং দুধ গড়াইয়া পড়ে, স্পিরিট ও জল দিয়া বোঁটা ভিজাইয়া রাখিলে শক্ত হইয়া থাকে ও দুধ গড়ান বন্ধ হইয়া যায়। যদি স্তনের বোঁটা কাটিয়া যায় তবে বোঁটা ধুইয়া তাহাতে মাখন ও বোরিকের গুড়া মিশাইয়া লাগান যাইতে পারে কিংবা “ফ্রাইয়াস্ বলসাম” লাগান যাইতে পারে। স্তনের বোঁটা অপরিষ্কার থাকিলে এবং কাটিয়া গেলে কোড়া পর্য্যন্ত হইতে পারে।

## সস্তান

### মাতৃদুগ্ধের অল্পতা বা আধিক্য

যদি স্তনে দুগ্ধের পরিমাণ অল্প হয়, তবে শিশুকে স্তনপান করাইবার অব্যবহিত পূর্বেই মাতার ১গেলাস গরম জল, কিংবা দুধ কিংবা পাতলা দুধসাপ্ত খাওয়া ভাল। সূস্থ ও সবল মাতার স্তনে সাড়ে তিন হইতে ৪পাইন্ট দুধ প্রত্যাহ হওয়া উচিত। যদি সস্তানের টান বেশ জোর না হয়, তাহা হইলে হাতে করিয়া টিপিয়া দুগ্ধ বাহির করিয়া দিতে হয় এবং দুগ্ধের পরিমাণ কম হইলে এইরূপ টিপিয়া দুগ্ধ বাহির করিবার চেষ্টা করা উচিত ; সস্তান স্তন পান না করিলেও নিয়মিত ৪ ঘণ্টা অন্তর মাতার স্তনের দুগ্ধ বাহির করিয়া দিতে হয়—নতুবা স্তনের দুধ কম হইয়া যাইবার সম্ভাবনা। নিয়মিত ও সহজপাচ্য আহার ( ১১—১৭ পৃষ্ঠা ), কোষ্ঠ পরিষ্কার ( ২৬—২৭ পৃষ্ঠা ), সময় মত উপযুক্ত নিদ্রা ও বিশ্রাম ( ২১—২২ পৃষ্ঠা ), ব্যায়াম ( ১৮—১৯ পৃষ্ঠা ) ও স্বাস্থ্যের সাধারণ ব্যবস্থাগুলি ( ৬০—৬৭ পৃষ্ঠা ) প্রতিপালন করিলে স্তন্যদুগ্ধের অভাব হইবার সম্ভাবনা অল্প। প্রত্যেক ৪ ঘণ্টা অন্তর শিশুকে স্তন পান করিতে দেওয়া উচিত ; যদি সস্তানকে গোধূক বা পেটেন্ট দুগ্ধ খাওয়ান হয় তাহা হইলেও প্রত্যেকবার খাইবার সময় স্তনপান

করিতে দিতে হয় ; একবার অন্য প্রকার খাদ্য ও অন্যবার স্তনদুগ্ধ দেওয়া অন্যান্য। যদি দুগ্ধের অন্নতা ইহাতেও না যায়, তবে স্তনদুগ্ধ একবার গরম ও পরে ঠাণ্ডা করে, এইরূপ ভাবে ৫ মিনিট ধরিয়া প্রত্যাহ ২বার ধুইয়া দেওয়া উচিত। যদি এই নিয়মেও দুগ্ধের পরিমাণ না বাড়ে তবে চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া কর্তব্য।

যদি দুগ্ধের মাত্রা অত্যন্ত অধিক হইতে থাকে তাহা হইলে মাতার ২১৩ দিন কোষ্ঠ পরিষ্কার করিবার জন্য “এপসম সল্ট” দিতে হয় এবং জলীয় পদার্থের পরিমাণ কমাইয়া দিতে হয়। শিশুকে সম্পূর্ণ শোয়াইয়া দুগ্ধপান করাইলে পেটে বায়ু জমিয়া যায় ; সেইজন্য দুগ্ধ পান করান হইলে শিশুকে কোলে একটু উঁচু করিয়া ধরিতে হয়।

প্রথম নয়মাস মাতৃস্তনের দুগ্ধই সর্বোৎকৃষ্ট এবং প্রথম মাসে মাতৃদুগ্ধ বিশেষভাবে আবশ্যকীয়।

## অন্যান্য প্রকার দুগ্ধ

অন্যান্যপ্রকার সমস্ত দুগ্ধ মাতৃদুগ্ধ হইতে বহু নিকটই এবং মাতৃ দুগ্ধের অভাবে প্রয়োগ করা যাইতে পারে। গোদুগ্ধ ও মাতৃদুগ্ধ বহু তকায় সুতরাং গোদুগ্ধকে মাতৃদুগ্ধবৎ করিয়া লইতে হইলে নিম্নলিখিতভাবে করিতে হয় নতুবা হজমের ব্যাঘাত ঘটে।

বাংলায় ২৭ আউন্স গোদুগ্ধের উপরিভাগ [ ১ সপ্তাহ বয়স্ক শিশুর জন্য ২ ঘণ্টা, ২ সপ্তাহ বয়স্ক শিশুর জন্য ৩ ঘণ্টা, তিন সপ্তাহ বয়স্ক শিশুর জন্য ৪ ঘণ্টা ও তৎপর বয়স্ক শিশুর জন্য ৫ ঘণ্টা একটা পাত্রে ঠাণ্ডা রাখিয়া দিতে হয় ; পাত্ৰে প্রভৃতি স্থানে ২৭ আউন্সের পরিবর্তে ১৮ আউন্স দুগ্ধ লইতে হয়। ২৩টা গরুর মিশ্রিত দুগ্ধ লইলেই ভাল হয় ]... ৬ আউন্স

ছানার জল ( কুটাইয়া লইতে হয়, নতুবা দুধ কাটিয়া যায় )	...	...	...	৭ আউন্স
চূনের জল	...	...	...	১ আউন্স
চিনি বা সুগার অপ মিক্স	...	...	...	১ আউন্স
গরম জল	...	...	...	৬ আউন্স



অথবা

২৭ আউন্স দুধের উপরিভাগ ( উল্লিখিত উপায়ে )	৮ আউন্স
চূনের জল ... ..	১ আউন্স
চিনি ... ..	১ আউন্স
গরম জল ... ..	১১ আউন্স

গোদুধে মাতৃদুধ অপেক্ষা কতকগুলি উপাদান বেশী থাকার  
 খাঁটা বা জল মিশ্রিত গোদুধ শিশু হজম করিতে পারে না এবং  
 জল মিশ্রিত দুধ হজম করিতে পারিলেও শরীর ধারণোপযোগী  
 ষাণ্ডের সমস্ত উপাদান পাওয়া যায় না—সেইজন্য চূনের জল, চিনি  
 প্রভৃতি মিশাইয়া লওয়া কর্তব্য নতুবা শিশুর বাড় কমিয়া যায় ও  
 অন্যান্য উপসর্গের সৃষ্টি হইয়া থাকে ।

**প্রত্যহ শিশুকে ৫ বার আহার দেওয়া কর্তব্য**

প্রাতে ৬টা ও ১০টা, দুপুরে ২টা, বৈকালে ৬টা, রাতে ১০টা ;  
 ইতিমধ্যে বা পরে একটু জৈবদুগ্ধ জল ব্যতীত কিছুই দেওয়া উচিত  
 নহে ।

## সস্তান

### আহারের পরিমাণ—ও শিশুর বয়স

কাল সময় হইতে	মাতৃদুগ্ধ প্রত্যেক বার	তৈয়ারী দুগ্ধ প্রত্যেক বার	দৈনন্দিন সহ প্রত্যেক বার	মোট দৈনিক
দ্বিতীয় দিবস ...	বাহা পায়	—	২.৪ চামচ	
তৃতীয় দিবস ...	১ আউন্স	২ আউন্স	৩ আউন্স	৫ আউন্স
চতুর্থ দিবস ...	১½ ”	৩½ ”	৪ ”	৭½ ”
পঞ্চম দিবস ...	২ ”	৫ ”	৫ ”	১২ ”
ষষ্ঠ দিবস ...	২½ ”	৬½ ”	৬ ”	১৫½ ”
সপ্তম দিবস ...	৩ ”	৮ ”	৭ ”	১৮ ”
অষ্টম দিবস ...	৩½ ”	১২ ”	৫½ ”	১৯½ ”
তৃতীয় সপ্তাহের আরম্ভে	৪ ”	১৫ ”	৫ ”	২০ ”
চতুর্থ সপ্তাহের আরম্ভে	৪½ ”	১৮ ”	৪½ ”	২২½ ”
দ্বিতীয় মাসের আরম্ভে	৫ ”	২১ ”	৪ ”	২৫ ”
তৃতীয় মাসের আরম্ভে	৬ ”	২৭ ”	৩ ”	৩০ ”

চা চামচের ৮ চামচে এক আউন্স হয়, একটি ছোট কাঁচের  
গেলাসে যাপ ঠিক করিয়া রাখা যাইতে পারে। তৈয়ারী দুধ  
খাওয়াইবার সময় নাড়িয়া লইতে হয়।

### কিরূপভাবে দুধ খাইতে দেওয়া উচিত

“চোকা” খাওয়াইলেও শিশুকে মাতৃস্তন দিবার সময়ের  
যত কোলে করিয়া খাওয়াইতে হয়।

“মাই বোতল” বাহাতে সহজে পরিষ্কার করা যায় ও রবারের  
মুখ, বাহাতে উন্টাইয়া পরিষ্কার করা যায়, এই প্রকারই  
হওয়া উচিত। লম্বা নলযুক্ত কোন প্রকার মাই বোতল ব্যবহার  
করা অশ্রায়।

দুধ খাওয়াইবার পরই মাইবোতল ঠাণ্ডা জলে ধুইয়া গরম  
জলে সোডা মিশাইয়া ধুইবার পর পুনরায় ঠাণ্ডা জলে ধুইয়া  
রাখা কর্তব্য। রবারের মুখ গরমজলে লবণ মিশাইয়া ধোয়া  
কর্তব্য—পরে মুছিয়া পরিষ্কার একটি কোঁটার রাখিয়া দিতে  
হয়—রবারের মুখ প্রত্যহ একবার গরম জলে ধোয়া উচিত।

## সস্তান

মনে রাখা উচিত, বোতল বা রবারের মুখ অপরিষ্কার থাকলে শিশুর পেটের রোগ জন্মাইতে পারে।

## শিশুর ওজনের তালিকা

জন্ম সময়	...	৭ পাউণ্ড বা ৩½ সের
তৃতীয় দিবস	...	৬½ পাউণ্ড
দশম দিবস	...	৭ পাউণ্ড
চতুর্থ সপ্তাহ	...	৮ পাউণ্ড বা ৪ সের

শিশুকে মধ্যে মধ্যে ওজন করিলে তাহার আহার ও পরিপুষ্টি কিরূপ হইতেছে বোঝা যায়।

## পোষাক

শিশুর চাপা ও জামা বেশ হালকা হওয়াই ভাল ; এবং যে কাপড় সাবান দিয়া কাচা যায় এইরূপ হালকা, নরম কাপড়েরই হওয়া উচিত। শিশুকে বেশী জামা ও অত্যধিক গরমে রাখিলে সে অসোয়াস্তি অনুভব করে এবং আমাদের দেশে ঘামাচি প্রভৃতি উপসর্গ হয়। নাড়ী পড়িয়া গেলেই গেট বাঁধা

খুলিয়া দিতে হয় এবং আর ব্যবহার করিবার আবশ্যিক নাই। শিশুর জামা, নেকড়া প্রভৃতি ঋতু ও আবহাওয়া অনুযায়ী হওয়া আবশ্যিক; এবং জামা প্রভৃতি ঢিলা হওয়াই ভাল; টাইট জামা শিশুর পক্ষে অনিষ্টজনক। প্রস্রাবে ভিজা বিছানায় শিশুকে ফেলিয়া রাখা অশুভ।

শিশুর নেকড়া বা জামা প্রভৃতি সামান্য সাবান জল দিয়া প্রত্যহ কাচিয়া লওয়া উচিত; সোডার জলে বা বেশী সাবান দিয়া কাচার আবশ্যিক নাই, কারণ ইহাতে শিশুর নূতন কোমল ত্বকে জ্বালা যন্ত্রণা হইতে পারে।

## বিছানা, বিশুদ্ধ বাতাস ও রৌদ্র

বিশুদ্ধ বাতাস, শিশুর ঘর প্রভৃতি সম্বন্ধে পূর্বেই বলা হইয়াছে (২২, ৬৬, ৮৩, পৃষ্ঠা)। শিশুকে কপাট বা জানালার নিকট শুইতে না দিয়া ঘরের এক পার্শ্বে শুইতে দিতে হয়, কিন্তু বায়ু চলাচলের জন্য জানালা বা কপাট খোলা থাকা আবশ্যিক।

রৌদ্র শিশুর পক্ষে বিশেষ উপকারী; অতি ছোট শিশু রৌদ্র হঠাৎ সহ করিতে পারে না—তাহাকে ধীরে ধীরে সহ

## সস্তান

করাইয়া লইতে হয়। আমাদের দেশে শিশুকে তৈল মাখাইয়া “রৌদ্রে দেওয়া”র প্রথা বেশ সুন্দর ও উপকারী।

শিশুকে অল্প বিছানায় শুইতে দেওয়াই উচিত ; মাতার সহিত এক বিছানায় শুইতে দেওয়া যুক্তিসঙ্গত নহে—ইহাতে উভয়েরই বিশ্রামের ব্যাঘাত হয় এবং অনেক সময় অনর্থও ঘটে। শিশুর বিছানা বেশ নরম হওয়া উচিত। বন্ধঘরে শিশুকে শোয়াইলে প্রায়ই শর্দি কাশীর উপদ্রব হইবে এবং তাহার স্বাস্থ্যহানিও হইয়া থাকে।

## স্নান

বন্ধ ঘরেই শিশুকে স্নান করান উচিত ; ঋতু হিসাবে স্নান করান আবশ্যিক ; আমাদের দেশে গরম কালে প্রত্যহ স্নান করান যাইতে পারে। কিন্তু শিশুর পাছা প্রত্যহ পরিষ্কার ভিজা নরম নেকড়া দিয়া পুঁছাইয়া দেওয়া একান্ত আবশ্যিক, চোখ, কান ও শরীরের খোঁজ, মাথা, বগল, কুঁচকি প্রভৃতি ভাল করিয়া পরিষ্কার করিয়া দিতে হয়। শিশুর মুখ নেকড়া দিয়া মুছাইয়া দেওয়া বা অঙ্গুলী দিয়া পরিষ্কার করার চেষ্টা

অণায় ও হানিজনক। স্নানের পর শিশুকে ভাল করিয়া মুছাইয়া জামা পরাইবার পর ঘরের কপাট জানালা খুলিয়া দেওয়া উচিত। যদি পাছা লাল হইয়া উঠে, তৈল বা মাখন লাগাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। যদি শিশুর শরীর খারাপ থাকে, তেলে ভেজান নেকড়া দিয়া তাহাকে মুছাইয়া দেওয়া যাইতে পারে।

## পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

শিশুর সমস্ত বিষয়ে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার সম্বন্ধে সতর্ক থাকা কর্তব্য ; মাইবোতল সর্বদা পরিষ্কার রাখা উচিত।

মাতার স্তনের বোটা পরিষ্কার থাকা আবশ্যিক।

শিশুর ব্যবহারের নেকড়া, জামা, বিছানা প্রভৃতি পরিষ্কার থাকা উচিত।

মাতার হাত বিশেষতঃ শিশুকে দুগ্ধ পান করাইবার সময় পরিষ্কার করা দরকার।

## সন্তান

শিশুর চক্ষু পরিষ্কার থাকা আবশ্যিক ।

প্রস্রাবের পথ প্রত্যহ পরিষ্কার করা বিধেয় ।

শিশুর স্তন শক্ত হইলে, অনেকে ছোর করিয়া টিপিয়া দুধ বাহির করিয়া দিবার চেষ্টা করেন—ইহাকে চলিত ভাষায় “ঘুঁটি ভাঙ্গা” বলে। শিশুর স্তন শক্ত হইলে—বেশ ভাল করিয়া পরিষ্কার রাখা আবশ্যিক এবং খানিকটা তুলা দিয়া বাঁধিয়া রাখিলে আপনিই ভাল হইয়া যায় ; যদি লাল হয় বা ফুলিয়া উঠে তবে ডাক্তারকে দেখান আবশ্যিক—কারণ ‘বিষাইয়া’ উঠিয়া স্তনে স্ফোটক হইতে পারে ।

## সমস্ত কার্যই বাঁধা নিয়মে করা উচিত

শিশুর আহার, স্নান, নিদ্রা, পুরীষনির্গম সমস্ত কার্যই বাঁধা নিয়মের অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত। এইগুলি সমস্তই অভ্যাসমূলক এবং অভ্যাস করাইলেই সকলের পক্ষে সুবিধাজনক হয় ও ভবিষ্যত জীবন গড়িয়া তুলিতে সাহায্য করে ।



## নিদ্রা

শিশুকে মাতা বা খাত্তীর সহিত এক বিছানায় শুইতে দেওয়া উচিত নহে।

যদি রাত্রে শিশু ক্রন্দন করে তবে তাহাকে দুই চামচ ঈষদুষ্ণ জল পান করিতে দেওয়া উচিত ; ভেজা বিছানা, যদি ক্রন্দনের কারণ হয়, বিছানা বদলাইয়া পাশ ফিরাইয়া শোয়াইয়া দিলেই শিশু পুনঃ নিদ্রা গিয়া থাকে। রাত্রে ১০ টার পর শিশুকে কিছু আহার করিতে দিবার আবশ্যিক নাই।

শিশুর পক্ষে নিদ্রা ও বিশ্রাম বিশেষ আবশ্যকীয়—কোনরূপে ইহার ব্যাঘাত করা অন্তায়।

## রবার চুষি প্রভৃতি

শিশুকে রবার চুষি প্রভৃতি দেওয়া উচিত নহে, কারণ ইহাতে হৃদয় শক্তির ব্যাঘাত ঘটে, যুখে বা প্রভৃতি হইতে পারে এবং যুখের গঠন ধারাপ হইবার সম্ভাবনা।

## কোষ্ঠ

প্রথম ২১০ দিন কাল, সবুজ, বা পাঁশুটে রংয়ের পুরীষ নির্গম হয়, পরে ইহা হলুদাভ, নরম হওয়া উচিত। প্রথম সপ্তাহে ৩৪ বার ও পরে ১ বার কি ২ বার পুরীষ নির্গম হওয়া উচিত।

নবজাত শিশুকে কোন প্রকার জ্বালাপ দেওয়া উচিত নহে। ৪।৫ চা চামচ গরম জলই কোষ্ঠ পরিষ্কার করিয়া দিবার পক্ষে যথেষ্ট। আটার মত স্তনের দুগ্ধ ও মুখের লালা, কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিতে সহায়তা করে।

যদি সবুজ রংয়ের, লালায়ুক্ত বা দুধকাটার মত পুরীষ নির্গম হয় তবে শিশুর পেটের অসুখ হইয়াছে ধরিয়া লইতে হইবে।

যদি মাতার স্বাস্থ্য ভাল থাকে এবং সাধারণ নিয়মগুলি প্রতিপালন করা হয়, তবে শিশুর কোষ্ঠ কাঠিন্য হয় না। প্রথম মাসে যে সামান্য কোষ্ঠ কাঠিন্য হয় তাহা পরে নিজেই

সারিয়া যায়। বিশেষ কোষ্ঠ কাঠিন্ণ হইলে চূনের জলের পরিবর্তে “লিকুইড ম্যাগনেসিয়া” দুধের সহিত মিশাইয়া দেওয়া যাইতে পারে।

## বমি ও দুধতোলা

‘ যদি শিশু ‘দুধ তোলে’ তবে তাহার অতিরিক্ত আহার হইতেছে বুঝিতে হইবে। স্তন পান করাইবার সময়, অল্পক্ষণস্থায়ী করিয়া দিলেই চলিবে।

পেটের অসুখ বা অতি ভোজন, শিশুর বমি করার কারণ।

## পেটের অসুখ

পেটের অসুখ শিশুর স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ হানিজনক ; “বিলাতী দুধ”, “টোকা” বা গরুর দুধ খাওয়াইলে গরমের সময় প্রায়ই পেটের গোলমাল হইয়া থাকে। স্তনপায়ী শিশুর এই ঠুপদ্রব খুব কম হয়, কিন্তু মাতার শরীর ধারাপ হইলে বা পেটের গোলমাল হইলে সস্তানের হজমের ব্যাঘাত

## সস্তান

ঘটিতে পারে। যদি মাইবোতল অপরিষ্কার হয়, বা “অপরিষ্কার কোন বস্তু” মুখে যায়, তাহাতেও পেটের অসুখ হইতে পারে।

সবুজ রংয়ের পুরীষ, বমি বা বার বার পাতলা পুরীষ নির্গমই ইহার পূর্ব লক্ষণ। এই সময় ১ চা চামচ ‘ক্যাষ্টের অয়েল’ দিতে হয় ও একেবারেই দুধ খাওয়ান বন্ধ করিয়া দিতে হয় ; এবং ১২ ঘণ্টা পর্য্যন্ত কেবল ৩৪ ঘণ্টা অন্তর ঈষদুষ্ণ গরমজল খাইতে দিতে হয়। ১২ ঘণ্টার পর ৮ চা চামচ জল খাইতে দিবার পর অল্প সময় মাতৃস্তন পান করিতে দেওয়া উচিত ; কিন্তু এই ১২ ঘণ্টার মধ্যেও, স্তন হইতে ৪ ঘণ্টা অন্তর দুধ বাহির করিয়া দেওয়া কর্তব্য।

যদি ইহাতেও পেটের অসুখ না সারে, তবে শিশুকে মাতৃ-দুগ্ধ স্তন হইতে বাহির করিয়া, ২ ঘণ্টা রাখিয়া দিয়া, উপরের অংশ ফেলিয়া দিয়া, তলার অংশ “মাইবোতলে” খাইতে দেওয়া যাইতে পারে। যদি এই দুগ্ধও শিশুর পক্ষে দুগ্ধাচ্য হয় তবে ছানার জল ৪ ঘণ্টা অন্তর দেওয়া যাইতে পারে। পরে ছানার জল সহ হইলে, ২ চামচ করিয়া মাতৃদুগ্ধ গরম করিয়া ছানার জলে মিশাইয়া দিতে হয়, এবং উত্তরোত্তর ছানার

জলের পরিমাণ কমাইয়া সেইমত দুগ্ধের পরিমাণ বাড়াইয়া দেওয়া উচিত ; পরে পুনরায় কেবল স্তন পান করিতে দেওয়া যাইতে পারে ।

যদি উপরোক্ত ব্যবস্থাতেও পেটের অসুখ না সারিয়া যায় তবে ডাক্তারের পরামর্শ লওয়া উচিত ।

## পেট ব্যথা ও পেট ফাঁপা

পেট\* ব্যথা বা পেট ফাঁপা শিশুর প্রথম মাসে হওয়া আশ্চর্য্য নহে । হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগা, পেটের অসুখ, বদহজম, অতি ভোজন, অপরিষ্কার খাওয়া ও মাইবোতল ইহার কারণ— এই গুলির ব্যবস্থা করিলে পেট ব্যথা বা পেট ফাঁপা প্রায়ই হয় না । কালমেঘের পাতা, বড় এলাচের খোসা, জোয়ান, মৌরী সামান্য জলে ভিজাইয়া খুব ভাল ভাবে বাটিয়া লইয়া তাহার বড়ি প্রস্তুত করিয়া রাখিতে হয় এবং প্রত্যেক রবিবারে ১টী বড়ি মাতৃ দুগ্ধে গুলিয়া খাইতে দেওয়া ভাল ; ইহাতে পেটের দোষ জন্মাইতে পারে না । ইহাই “আলুই” বড়ি নামে প্রচলিত ।

## সস্তান

পেট ব্যথা করিলে শিশু খিটখিটে হয়, ছটফট করে, কপাল কঁচকাইয়া থাকে, এবং অতিরিক্ত ক্রন্দন করে। এই সময় একেবারে আহার বন্ধ করিয়া দেওয়া উচিত এবং পেটে ফ্রানেল গরম জলে নিংড়াইয়া সেক দিলে যন্ত্রণার লাঘব হয়। রাত্রে আহার করিতে দিতে নাই, তৎপরিবর্তে গরম জল ৪।৫ চামচ দেওয়া যাইতে পারে। যদি মাতার আহারের দোষে মাতৃদুগ্ধ দূষিত হইয়া থাকে, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত।

যদি ইহাতেও পেটব্যথার উপশম না হয়, তবে মৌরি ও জোয়ানের জল ও এক চিমটি পরিমাণ গুঁড়া সোডা মিশাইয়া শিশুকে দেওয়া যাইতে পারে। শিশুকে কোলে উপুড় করিয়া শোয়াইয়া পিঠের উপর চাপড়াইলে সে আরাম পাইয়া থাকে ; বেশী পেট ফাঁপা থাকিলে বুকে ফেলিয়া ঘরের মধ্যে পায়চারী করিলে শিশু বিশেষ আরাম অনুভব করে। অত্যন্ত পেট কামড়াইলে—গুহ্বার দিয়া ২ আউন্স বা ১৬ চা চামচ ঈষদ্গু জলের সহিত ৫।৬ চিমটি লবণ জলের পিচকারী দিলে বেশ উপকার পাওয়া যায়।

## সর্দিকাশি

শিশুদের প্রায়ই সর্দিকাশি ও জ্বর হইতে দেখা যায়—  
 অসাবধানতাই ইহার প্রধান কারণ, যথা, হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগান,  
 কোষ্ঠ পরিষ্কার না হওয়া, ভিজা বিছানায় অধিক্ষণ ফেলিয়া রাখা  
 ইত্যাদি। অল্প সর্দিকাশি যাহাকে চলিত ভাষায় ‘বালসান’  
 বলে সাবধান থাকিলে, হয় না ; এবং ইহা অল্পেই সারিয়া যায়।  
 তুলসী পাতার রস ৫।৬ ফোটা ও মধু এই প্রকার সর্দিকাশির  
 পক্ষে বেশ উপকারী ; কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকিলে ৪।৫ চামচ  
 গরুমজল দিনে ২।৩ বার দিলে বেশ উপকার হয়। সর্দিকাশি  
 বেশী হইলে এক বাটী ফুটন্ত জলে ১০।১৫ ফোটা ‘ইউক্যালিপটাস  
 অয়েল’ ও ১০।১৫ ফোটা ‘টিনচার বেনজোয়েন কো’ দিয়া  
 তাহার ভাপ, বন্ধ ঘরে শিশুকে দিলে সর্দিকাশির উপসম হয়।  
 ঝাঁটা ঈষদুষ্ণ সর্ষপ তৈল একটু কপূর কিংবা মাষকলাই দিয়া  
 বুকে, গলায়, হাতে ও পায়ে মালিস করিয়া দিলে সর্দির বেশ  
 উপকার হয়। যদি জ্বর বেশী হয় কিংবা না ছাড়িয়া উত্তরোত্তর  
 বাড়িয়া যায় তবে অবিলম্বে ডাক্তার দেখান কর্তব্য। ঝাঁহারা  
 ঝাঁতুড়ে সেক লইয়া ও শিশুকে সেক দিয়া থাকেন, তাহাদের  
 সেক বন্ধ করিবার পর, বিশেষতঃ শীতকাল হইলে, শিশুকে

## সন্তান

অল্প সেক দিয়া ধীরে ধীরে অভ্যাস ছাড়ান দরকার নতুবা ঠাণ্ডে লাগিয়া সর্দি হইবার সম্ভাবনা ।

## ডিপথিরিয়া

জ্বর ও সর্দির সহিত যদি শিশুর গিলিবার কোনপ্রকার কষ্ট হয় কিংবা গুন পান করিতে কষ্ট পায়, তবে তৎক্ষণাৎ ডাক্তার দেখান উচিত এবং গলায় কোনপ্রকার ক্ষত হইয়াছে কি না দেখা কর্তব্য । শিশুগণের এই প্রকার উপসর্গ হইলে “ডিপথিরিয়া” নামক সাংঘাতিক ব্যাধি হইয়াছে কি না সুনিশ্চিত করা আবশ্যিক, কারণ এই ব্যাধি যদি আরম্ভেই ধরা যায় ও সূচিকৎসা হয়, তবে প্রাণহানির সম্ভাবনা কম । যদি একটা বাড়ীতে কোন সন্তানের ‘ডিপথিরিয়া’ হইয়া পড়ে অন্যান্য শিশুদিগকে “ডিপথিরিয়ার” ঔষধের ইনজেকসন দেওয়া কর্তব্য—ইহা বসন্তের টীকার মত কার্য্য করিয়া থাকে এবং তাহাদিগকে এই ভীষণ ব্যাধি হইতে রক্ষা করে ।



## মুখে ঘা

মুখের মধ্যে, জিহ্বায়, গালে ও ঠোঁটে ছোট ছোট ঘা শিশুর অসুস্থতা ও তাহাকে অপরিষ্কার রাখিবার লক্ষণ ; সুতরাং চিকিৎসক দেখান উচিত ।

এই সময় মুখে নেকড়া দিয়া ধোয়াইয়া দেওয়া, চিনি বা মিছরি খাইতে দেওয়া বা বিলাতি দুধ দেওয়া অগা্য । সিকি চা চামচ বোরিক এ্যাসিডে ১ আউন্স গ্লিসিরিন মিশাইয়া, কাটিতে তুলি করিয়া মুখ পরিষ্কার করিয়া দেওয়া ভাল ।

## ঘামাচি

শিশুকে খুব বেশী জামা কাপড় দিয়া ঢাকা রাখিলে তাহার গায়ে ঘামাচি, ও চলিত কথায় যাহাকে “মাসীপিসি” বলে, প্রভৃতি চর্মরোগ হয় ; কারণ গায়ে ঘাম নিঃসরণ হয় না । ঘামাচি হইলে বেশ ভাল করিয়া গা ধোয়াইয়া দিয়া গায়ে বোরিক এ্যাসিড যুক্ত পাউডার দেওয়া ভাল ; যে জলে গা ধোয়াইয়া দেওয়া হয়, তাহাতে একটু শুড়া সোডা মিশাইয়া দিলেও উপকার হয় । এই চর্মরোগ “মিলমিলে” বা হাম কিনা,

## সন্ধান

সঠিক নির্দ্ধারণ করা আবশ্যিক এবং তাহার উপযুক্ত ব্যবস্থা ও নিয়ম পালন করা কর্তব্য ।

## পাছা ও পিট লাল হইয়া উঠা

অপরিষ্কার বিছানায়, শক্ত বিছানায় অথবা প্রস্রাবের নেকড়া না কাচিয়া ব্যবহার করিলে শিশুর পাছা লাল হইয়া ওঠে এবং যন্ত্রণাদায়ক হয় । ইহার প্রতীকার করা উচিত ।

যদি পাছা লাল হইয়া যন্ত্রণাদায়ক হয়, তাহার উপর নারিকেল তৈল বোরিক এ্যাসিডের গুড়া মিশাইয়া লাগাইয়া দিতে হয় এবং বিছানা বা অপরিষ্কার নেকড়া যাহাতে ব্যবহৃত না হয় তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হয় ।

## তড়কা

দুর্বল শিশুর অল্প কোন রোগ হইলেই প্রায় “তড়কা” বা ফিট হয়—সুতরাং সাধারণ নিয়ম গুলি প্রতিপালন করিয়া যাহাতে শিশু দুর্বল না হয় তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখা সকলের

কর্তব্য। অপরিষ্কারে থাকা, অনিয়মে খাওয়ান, বহু ঘরে শয়ন, প্রভৃতি শারীরিক দুর্বলতার কারণ, এবং জ্বর, পেট কামড়ান প্রভৃতি হইলেই “তড়কা” হইয়া থাকে। তড়কা হইলে চক্ষুর তারা একপেশে হইয়া থাকে, হাত পা ঝামিতে থাকে বা ঠাণ্ডা হইয়া যায় ও শিশুর ঘাড় শক্ত হইয়া যায় বা সাময়িক বেঁকিয়াও যায়। এইরূপ হইলে চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া উচিত।

তড়কা হইলে শিশুকে ১৬ চা চামচ গরম জলের গুহ্বারে পিচকারী দেওয়া উচিত ও তৎপরে যখন শিশু গিলিতে পারে তখন তাকে ১/২ চামচ “ক্যাষ্টের অয়েল” দেওয়া উচিত। তড়কা হইলে ঈষদুষ্ণ জলে শিশুকে স্নান করাইয়া তৎক্ষণাৎ শুকনা তোয়ালে দিয়া—গা মুছাইয়া ঢাকিয়া দেওয়া উচিত।

### সন্তান সন্তকে মনে রাখা কর্তব্য

(১) সন্তজাত শিশুকে “ক্যাষ্টের অয়েল” বা অন্য কোন প্রকার জ্বালাপ দেওয়া অনুচিত।

(২) শিশুকে মাতৃদুগ্ধ হইতে বঞ্চিত করা মহা অনায়াস ; যদি কোন কারণে মাতার দুগ্ধের অন্তরা হয় তবে অন্য প্রকার

## সস্তান

খাদ্য দেওয়া যাইতে পারে ; কিন্তু যতটা মাতৃদুগ্ধ সম্ভব, তাহা দেওয়া একান্ত কর্তব্য ।

(৩) সুস্থ শিশুকে নিয়মিত পরিমাণে ও সময় মত খাদ্য দেওয়া কর্তব্য—সময় বা পরিমাণের ব্যতিক্রম করা উচিত নহে ।

(৪) শিশুকে রাত্রে কিছু খাইতে দেওয়া উচিত নহে ।

(৫) সহজে মাতৃস্বন ছাড়ান অশ্রায় ।

(৬) শিশুকে মধ্যে মধ্যে ওজন করা ভাল ।

(৭) তৈয়ারী করা গোদুগ্ধ পুরামাত্রায় প্রথমে দেওয়া আপত্তিজনক এবং প্রত্যেকবার খাওয়ানোর সময় দুগ্ধ নাড়িয়া লওয়া উচিত ।

(৮) হঠাৎ কোন বিষয় পরিবর্তন শিশুর পক্ষে আপত্তিজনক ।

(৯) প্রত্যহ শিশুর কোষ্ঠ পরিষ্কার হওয়া উচিত ।

(১০) শিশুর দুগ্ধ, পরিষ্কার নেকড়া দিয়া ঢাকা দিয়া রাখা উচিত—বন্ধ পাত্রে রাখা উচিত নহে ।

(১১) শিশুকে রবারের চুষি বা আঙ্গুল চুষিতে দেওয়া অন্যায় ।

(১২) শিশুর মুখ নেকড়া দিয়া ধোয়ান অন্যায়, ইহাতে মুখে বা হয় ।

(১৩) পেটেন্ট ফুড বা দুগ্ধ শিশুর আহার নহে ।

(১৪) শিশুর মুখ ঢাকা দিয়া ঘুমাতে দেওয়া অনুচিত ।

(১৫) শিশুকে মাতা বা অন্য কাহারও সহিত শুইতে দেওয়া  
অনুচিত—কিংবা কোলে ঘুমপাড়ানির অভ্যাস করাও ভাল নহে।

(১৬) শিশু ক্রন্দন করিলে কোন কারণ থাকে তাহার প্রতি  
লক্ষ্য রাখা উচিত—পেটব্যথা, ভিজা বিছানা, জল পিপাসা ও  
শারীরিক অসুস্থতা ও বদ অভ্যাসই ক্রন্দনের প্রধান কারণ।

(১৭) শিশুর স্তনে “ঘুঁটি” ভাঙ্গিয়া দিবার জন্য জোরে  
টেপাটিপি করা অন্যায—ইহাতে ফোড়াও হইতে পারে।

(১৮) শিশুর অভ্যাস আমরাই গড়িয়া তুলি এবং তাহার  
জন্য আমরাই দায়ী।





