

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՅՂԻ ԿԻՆԵՐՈՒՆ

Կը հրատարակեմք հետևեալ խրատները, գորս կուտայ փրանսական Ազգ. Մանկապաշտպան Ընկերութիւնը: ԽՄԲ.

ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՔՆՆՈՒԹԻՒՆ. — Ամէն կին պէտք է գիտնայ, որ կարելի է արգիլել, կանխել,

1 — Այն բաղձաթիւ բարդութիւնները, որոնք կը պատահին յղութեան ընթացքին,

2 — Յղութեան ընթացքին, արգանդին մէջ երախաներուն մահը,

3 — Ծննդաբերութեան բաղձաթիւ բարդութիւնները (երախային գէշ դիրքերը արգանդին մէջ, ևայլն),

4 — Յետծննդաբերութեան պատահած բաղձաթիւ բարդութիւնները,

Պայմանաւ որ նախատեսուին և զգուշութիւններ ձեռք առնուին իրենց ժամանակին:

Այդ բարդութիւններուն մեծ մասը կարելի է կանխագգուշութեամբ մը արգիլել նոյնիսկ յղութեան սկիզբը, մանաւանդ երբ կին մը ուրիշ առթիւ վիժում ունեցած է կամ մեռած զաւակ մը աշխարհ բերած է: Այդ պարագային, պէտք է այլևս վարանի խորհուրդ հարցնել բժիշկին, նախ քան յղի մնալը կամ այդ երկրորդ յղութեան սկիզբը:

Երբ կը կարծէ կամ գիտէ թէ յղի է, անմիջապէս պէտք է դիմէ բժիշկին կամ դայեակին: Յղի կնոջ համար, ծննդաբերութենէն անմիջապէս յետոյ, իրական ապահովութիւն գոյութիւն ունի միայն այն ատեն երբ կը հետևի բժիշկին կամ դայեակին խորհուրդներուն:

Կնոջ պարբերական քննութիւնը պէտք է սկսի յղութեան չորրորդ ամսուն, նոյնիսկ աւելի առաջ: Այդ քննութիւնը պէտք է կատարուի այնքան յաճախակի, որքան հարկ կը տեսնեն բժիշկն ու դայեակը, կամ գէթ ամիսը մէկ անգամ վերջին երեք ամիսներուն ընթացքին:

Արեան հոսում յղութեան ընթացքին. — Արեան հոսումը, որքան ալ քիչ ըլլայ, լուրջ բարդութիւն մըն է որ կը պատահի յղութեան ընթացքին: Կրնայ վիժումի մը առաջին նշանն ըլլալ: Եւ վիժումը կիներու հիւանդութեանց ամէնէն սովորական պատճառներէն մէկն է: Երբ արեան հոսումը կը պատահի յղութեան վերջին երեք ամիսներուն ընթացքին, յայտարար նշան է, յաճախ, այնպիսի բարդութիւններու, որոնք ծանր են թէ մօր և թէ զաւակին համար:

Վիժումները և ծննդաբերութեան բարդութիւնները կարելի է կանխարգիլել, պայմանաւ որ կինը, արեան առաջին իսկ թեթեւ

հոսումին, խորհուրդ հարցնէ բժիշկին և ճշտութեամբ հետևի ստացած պատուիրանքին:

Միգագործարաններու ֆննութիւն.— Չափազանց կարևոր է, նոյնպէս յաճախակի քննել տալ մէզը, որովհետև թերևս բնասպիտ (ալպիւմին) կը պարունակէ: Արդ, այն յղի կինը, որ բնասպիտ կը միզէ, ենթարկուած է լուրջ բարդութեան մը: Ազդարար նշան մըն է գալարախտի (éclampsie), որ յաճախ մահացու է: Պէտք է որ անտեսուի: Երբ հաստատուի, պէտք է դարմանել անմիջապէս և ուժգին քափով:

Կինը, երբ խղճմտութեամբ չի հետևիր բժիշկին տուած պատուիրանքին, կը գործէ մեծ անխոհեմութիւն մը, որուն հետևանքները կրնան ծանր ըլլալ: Մասնաւորաբար այն պատուիրանքին, որ կը վերաբերի սնանելու համար տրուած կանոններուն, (պէտք է ուտել միայն ու միայն կաթ, կամ կաթ—բանջարեղէն առանց աղի), որովհետև, եթէ անոնք տրուած են ճիշտ ժամանակին, դրեթէ միշտ կրնան հեռացնել վտանգը այն յաճախ մահացու արկածներուն, որոնք կրնան յառաջ գալ բնասպիտամիզութենէն (albuminurie):

Մարսողական գործարաններու ֆննութիւն.— Երբ յղի կինը բնասպիտ չի միզեր, կրնայ ուտել սովորական եղանակով, սակայն առանց չափազանցելու: Համեմները, որսի և պահածոյ միսերը, մակրդուած պանիրները սովորաբար արգիլուած են: Միս օրը միայն մէկանգամ: Շատ աղ չգործածել, մանաւանդ յղութեան վերջին եռեակին ընթացքին: Գարեջուր, խնձորօղի, գինի, սուրճ և թէյ կրնայ գործածել, բայց չափաւոր: Ըմպելիները արգիլուած են:

Յղի կնոջ աղիքները միշտ պէտք է պարապ և աղատ մնան: Պնդութիւնը, որ սովորական կը դառնայ, պէտք է դարմանել՝ ուտելով կանանչ բանջարեղէններ, եփած պտուղներ, միւսնոյն ատեն գրեխումով և թեթև լուծողականով: Զգուշանալ դօրաւոր լուծողականներէն, որոնք կրնան վտանգել յղութիւնը:

Զգեստները.— Հագուստները պէտք է բաւական լայն ըլլան, որպէսզի չսեղմեն կուրծքն ու փորը:

Պարզ լանջապանը (քորսէ) հանել չորրորդ ամսուն և տեղը գործածել մասնաւոր լանջապան մը, որ կը կոչուի «յղութեան լանջապան» (corset de grossesse): Նաև ճկուն և առաձգական հիւսուածքէ գօտի մը, որ պիտի պահէ փորը:

Ծնրակապերը (jarretière) կը դժուարացնեն արեան մակերեսային շրջանը և պատճառ կը դառնան ոտքերու ուռենալուն կամ լայնեղակութեան (varices): Ուստի փոխարէն գործածել ազդրակապեր (jarretelle):

Մարգամֆ.— Յղի կինը պէտք է մարդանք ընէ, բայց չափաւոր:

Յղութեան առաջին իսկ օրերուն, պէտք է արգիլել վտանգաւոր և յոգնեցուցիչ մարդանքները, սլարը, ձի հեծնիլը, լողալը:

Լաւագոյն մարդանքն է ոտքով քալել: Յղի կնոջ համար ոչ մէկ անսպասեհութիւն կը ներկայացնէ առտնին գործերով դրաղիլը: Սակայն վերջին երկու ամսուան ընթացքին, մանաւանդ երբ առաջին յղութիւնն է, զգուշանալ չափազանց յոգնութիւններէ, երկար ատեն ոտքի վրայ մնալէ, կարի մեքենայ գործածելէ, որովհետեւ ատոնք սլատճառներ են, որոնք տեղի կուտան ժամանակէն առաջ ծննդաբերութեան:

Այն կիները, որոնք դուրսը կ'աշխատին, պէտք է ձգեն գործը վերջին ամսուան ընթացքին:

Ճամբորդութիւնները. — Յղի կիները պէտք է զգուշանան, որքան կարելի է, երկար ճամբորդութիւն կատարելէ, երբ կը գտնուին յղութեան առաջին երկու ամիսներուն և վերջին ամսուան մէջ: Զգուշանալ նստելէ այնպիսի կառքերու մէջ, որոնք շարունակ ցընցումներ կը կատարեն (ինքնաշարժ, հանրակառք):

Մարմինի առողջապահութիւնը. — Թէ ջրօծումով (lotion) և թէ լողանքով հոգ տանիլ մարմինին մաքրութեան: Երբ կարելի է լողանք կատարել, ջուրը պէտք է ունենայ 34 աստիճան տաքութիւն: Լողանքը կարճ, 10 վայրկեան: Առաւօտեան պաղ ջուրով լուացումները կրնան շարունակուիլ: Նոյնպէս կարելի է արտօնել ծովի լողանքները, որոնք պէտք է կատարուին խոհեմութեամբ և զգուշութեամբ:

Սեռային գործարաններու առողջապահութիւնը. — Յղի կինը պէտք է օրը եթէ կարելի է երկու անգամ օճառով և եփած ջուրով լուայ սեռային գործարանին արտաքին մասերը: Ատոր համար պէտք է գործածէ եփելով մաքրուած քիւլպէնտ մը: Երբեք սպունգ չգործածել:

Դէպի ներս գրեխումը վտանգ կը սլատճառէ: Յղի կինը այդ գրեխումները պէտք է կատարէ միայն բժիշկին յանձնարարութիւնով:

Խնամք ծիծերուն պտուկին. — Արգիլուած է ամէն գործողութիւն, որ նպատակ ունի ծիծերուն ծայրերը «տնկելու», մասնաւորաբար ապակիի, ծխամորճի միջոցաւ ծծելով իբրեւ թէ մատչելի դարձնելու համար ծծկանին. երբ պէտք ըլլայ, բժիշկը կ'ընէ անհրաժեշտը:

Խնամք ակռաներուն. — Յղի կինը սլարտաւոր է խնամել բերանը, մանաւանդ ակռաները, որովհետեւ յղութեան ընթացքին, նոյնիսկ սկիզբը կը փտին ակռաները: