

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_186465

UNIVERSAL
LIBRARY

प्रकाशकः
साहित्य मन्दिरम्
द्वारागंज, प्रयाग ।

मुद्रकः
गिरिजाप्रसाद श्रीवास्तव,
हिन्दी साहित्य प्रेस,
प्रयाग ।

समर्पण

स्वदेश की उन महिलाओं को, जिनको माता
बनने का सौभाग्य प्राप्त है, यह पुस्तक
शिशुओं की पूर्ण मङ्गल-कामना
के साथ सादर समर्पित
की जाती है

—लेखक

दो शब्द

सृष्टि-रचना के बाद विधाता को जितनी प्रसन्नता हुई होगी, प्रायः उतनी ही, कोई नई पुस्तक लिखने के बाद लेखक को होती है। यदि वह पुस्तक प्रकाशित हो गई तब तो उसके श्रद्धाद का ठिकाना ही नहीं रहता। यह लेखक भी इस नियम का अपवाद नहीं उसे भी इस छोटी सी पुस्तक के लिखने के बात अपार हर्ष हुआ है।

इस पुस्तक को पुस्तक रूप में लाने के मूलाधार सहेली-सम्पादक मेरे परम मित्र विजय वर्मा जी हैं। इन्होंने शिशु-पालन पर मुझे लेख लिखने के लिए कहा। उसी सिलसिले में इस विषय की पुस्तकें भी पढ़ने का अवसर मिला। इस पुस्तक के अधिकांश निबंध “सहेली” में निकल चुके हैं “गभिणी-चर्या” और ‘प्रसव के उपरान्त’ ये दोनों लेख आरोग्य-विज्ञान नामक आयुर्वेदीय पत्रिका में प्रकाशित हुए हैं।

इसके प्रश्चात् ही तरुण-भारत-ग्रन्थावली के संचालक श्री पं० लक्ष्मीधर जी वाजपेयी से जब मैं मिला तो उन्होंने मुझे इस पुस्तक के लिख डालने के लिए विशेष उत्साहित किया। लेखक इन दोनों महानुभावों—श्री वर्मा जी और श्री वाजपेयी जी—के प्रति कृतज्ञ है।

देहातों की करुणा-जनक स्थिति और वहाँ की मूक माताओं की शिशु पालन सम्बन्धी अनभिज्ञता से मुझे बहुत ही दुख था और है। यह पुस्तक इसी दृष्टि से लिखी गई है जिससे अनभिज्ञ माताएँ इससे लाभ उठा सकें। यही कारण इसमें इस सम्बन्ध की साधारण बातों का भी उल्लेख करने का है। यदि इस पुस्तक से एक बच्चे का भी लाभ हो सका और उसका जीवन-पुष्प ठीक तरह विकसित हो सका तो लेखक अपने प्रयास को निष्फल न समझेगा।

इस पुस्तक के लिखने में चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट, भावप्रकाश, योग-रत्नाकर, माधव-निदान, मधुकोश व्याख्या, भैषज्यरत्नावली आदि आयुर्वेदीय उच्च कोटि के ग्रन्थों से भरपूर सहायता ली गई है। इनके अतिरिक्त महात्मा गान्धी के आरोग्य साधन, पण्डित ठाकुरदत्त शर्मा के शिशु-पालन और इस सम्बन्ध की और जितनी पुस्तकें और पत्रिकाएँ लेखन-काल में मिल सकीं उनको पढ़कर और उनके आवश्यक अंशों को लेकर ही यह पुस्तक तैयार हुई है। इस कारण इसकी मौलिकता का दावा लेखक नहीं कर सकता। हाँ, विषयों को अपनाते और लिखने का ढङ्ग उसका निजी है। पुस्तकों और पत्रिकाओं के, जिनसे थोड़ी भी सहायता ली गई है, लेखकों और सम्पादकों का यह लेखक हृदय से आभारी है।

अखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद-सम्मेलन के सभापति आयुर्वेद पञ्चानन गुरुवर पं० जगन्नाथप्रसाद जी शुक्ल, "भिषङ्गमणि" का मैं अत्यन्त आभारी हूँ जिन्होंने अपना अमूल्य समय प्रदान कर के इस पुस्तक की भूमिका लिखी और मुझको उत्साहित करके कृतार्थ किया।

'शिशु-पालन के अनुभव' के लिए यह लेखक लेखिका महोदया का आभारी है। खेद है कि उनका नाम प्रकाशित करने का अधिकार हमें प्राप्त नहीं है।

सम्भव है कुछ लोग इस प्रकार के पुस्तक-प्रणयन के ढंग को उचित न समझें। किन्तु यह ढङ्ग नया नहीं है। विज्ञान-विषयक पुस्तकें सदैव पूर्ववर्ती लेखकों के अनुभवों को लेकर ही लिखी जाती हैं, यही उनकी सार्थकता है। अतः आशा है कि इस लेखक का भी यह अपराध क्षम्य होगा।

प्रयाग
१३ कृष्ण फाल्गुन, १९८८ }

दिनीत
महेन्द्रनाथ पाण्डेय

भूमिका

(लेखक—अखिल भारतीय वैद्य-सम्मेलन के सभापति
“आयुर्वेद-पञ्चानन” पं० जगन्नाथ प्रसाद जी
शुक्ल “भिषङ्मणि” प्रयाग)

सन्तान पालन के सम्बन्ध में भारतीय समाज बहुत अज्ञानता से पूर्ण है। बच्चों का लालन-पालन कैसा करना चाहिए, उनका आहार विहार कैसा होना चाहिए, इस सम्बन्ध में स्त्री-पुरुष सभी की भ्रान्त धारणा है। बच्चे ज़रा भी बीमार हुए कि टोना-टोटका म्हाड़-फूंक की ओर ध्यान जाता है; किन्तु इसका विचार नहीं किया जाता कि बच्चों को जिस माता का दूध पीना पड़ता है, उसका खान पान बच्चे की आरोग्यता के अनुकूल है या नहीं, स्वयं को इस प्रकार रखा जाता है या नहीं कि वह आरोग्य रह सके। प्रायः स्त्रियाँ यहाँ तक नहीं जानती कि बच्चों को कब दूध पिलाना चाहिए। एक बार का पिया हुआ दूध कब पचेगा और उसके बाद उसे कब उसकी आवश्यकता होगी। जो बच्चे कुछ अन्न भी लेने लगे हैं उन्हें किस प्रकार का और कितना अन्न देना चाहिए। इस विचार की कल्पना भी हमारी स्त्रियों को नहीं है। केवल बच्चे से गोद भर जाय, हमारा मातृत्व स्वार्थ हो जाय इसी की लाजसा स्त्रियों को विशेष रहती है।

यथार्थ में उचित यह है कि माता बनने के पहले स्त्रियों को इस बात का ज्ञान हो जाना चाहिए कि माता के क्या कर्तव्य हैं और उन्हें किस प्रकार पूर्ण करना चाहिए। आवश्यकता इस बात की है कि इस सम्बन्ध की छोटी पुस्तकें लिखी जायें और उनका समाज में यथेष्ट प्रचार हो। ऐसी पुस्तकों के आधार पर पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ ज्ञान-सम्पादन करें और स्वयं उस ज्ञान को अपने आचरण में लावेँ और अपनी उन बहनों को भी सम-

भावे' जो पढ़ी लिखी नहीं हैं या जिन्हें इस विषय की आंत कल्पना पथभ्रष्ट किए हुए है। अनुभवी और ज्ञानवती स्त्रियां व्याख्यान द्वारा भी ऐसी पुस्तकों के ज्ञान का विस्तार कर सकती हैं।

हिंदी भाषा में इस संबंध की पुस्तकें बहुत कम हैं। प्रसन्नता की बात है कि नि० भ० वैद्य सम्मेलन के द्वारा जो जागृति देश में फैली है, उससे नयी पीढ़ी के वैद्य विद्योपार्जन कर समाज को भी उसका लाभ देने को तत्पर हो रहे हैं। श्रीयुक्त पंडित महेन्द्रनाथ पांडेय आयुर्वेद विशारद उन्हीं उस्ताही और कर्तव्यदत्त नवयुवक वैद्यों में हैं। आपने "हमारे बच्चे" नाम की यह पुस्तक लिखी है और अच्छी लिखी है। इसमें आयुर्वेद-समाप्त संतान-पालन की विधियाँ तो हैं ही; परंतु आधुनिक सन्तान पालन विधि की पालिश उसमें चढ़ा कर उसे और भी चमकदार बना दिया है। आज कल अधिक विवेचनापूर्ण और संस्कृत ढग से संतान-पालन की विधियाँ वर्णित हुई हैं। कुछ नयी बातें भी आविष्कृत हुई हैं। इस पुस्तक में उन सभी बातों का संक्षिप्त में समावेश हो गया है। इसलिए पुस्तक भारतीय समाज के लिए अच्छी उपादेय हुई है। सभी स्त्री-पुरुष को विशेष कर संतानवती स्त्रियों को इसे विचारपूर्वक पढ़ना, समझना और अनुभव में लाना चाहिए। इससे सुदृढ़ और आरोग्य संतान बनायी जा सकेगी, स्त्रियों का गाहंस्थ-सुख विशेष आनंददायक होगा और परिणाम में समाज को भी लाभ पहुँचेगा। पुस्तक लिखकर लेखक का परिश्रम सफल हुआ है और प्रकाशक महोदय के अर्थ और प्रयास का भी सदुपयोग हुआ है।

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
प्रथम अध्याय	
१—विषय प्रवेश ...	१
२—सन्तान सम्बन्धी कुछ आवश्यक बातें ...	४
दूसरा अध्याय	
३—गर्भिणी-चर्या	१३
४—दौहद ...	१५
५—गर्भिणी के आहार-विहार ...	१६
तीसरा अध्याय	
६—प्रसव के उपरान्त ...	१६
७—नाल-छेदन-विधि ...	२१
८—नवजात शिशु का स्नान ...	२२
९—नवजात शिशु का आहार ...	२३
१०—जन्म घुटी ...	२४
चौथा अध्याय	
११—प्रसूति-चर्या ...	२६
१२—अपरा-पातन ...	२७
१३—प्रसूता के आहार-विहार ...	२८
१४—दीर्घजीवी सन्तान के लक्षण ...	३०

विषय		पृष्ठ
पाँचवाँ अध्याय		
१५—बालचर्या	...	३२
१६—दूध पिलाने की विधि	...	३४
१७—बच्चों का पालन	...	३६
१८—जल पिलाना	...	३७
१९—बच्चे की शिक्षा	...	३७
२०—बच्चों के खिलौने	...	३८
२१—रोग ग्रसित बच्चे की औषधि	...	३९

छठवाँ अध्याय

२२—धाय—	...	४०
२३—योग्य धात्री के लक्षण	...	४१
२४—बच्चों का दाँत निकलना	...	४२
२५—माता के दूध की परीक्षा	...	४४
२६—दूध शुद्ध करने के उपाय	...	४५

सातवाँ अध्याय

२७—बच्चों की सेवा	...	४७
२८—बच्चे को कैसे नहलाना चाहिए	...	४७
२९—कपड़े पहनाना	...	५०
३०—बच्चों की निद्रा	...	५३
३१—बच्चों का बिस्तरा...	...	५४
३२—बच्चों का साँस लेना	...	५५
३३—बच्चों की हवाखोरी	...	५५

विषय	पृष्ठ
३४—चलना ...	१६
२५—स्वस्थ बच्चा ...	१७
३६—दौँत निकलने का समय ...	१८

आठवाँ अध्याय

३७—बच्चों का भोजन ..	१९
३८—दूध बढ़ाने के उपाय ...	२०
३९—ऊपर का दूध ...	२१
४०—कृत्रिम आहार ...	२४
४१—माल्टेड मिल्क बनाने की विधि ...	२५
४२—ऊपर का दूध पिलाने की विधि ...	२६
४३—दूध की शीशियों ...	२७
४४—कैसे बार कितना दूध पिलाना चाहिए... ..	२८
४५—अन्न देने की विधि... ..	३१

नवाँ अध्याय

४६—दूध कब छुड़ाना चाहिए ...	३४
४७—दूध छुड़ाने की विधि ...	३५
४८—दूध छुड़ाने के बाद बच्चे का आहार... ..	३६

दसवाँ अध्याय

४९—बालकों के रोग और उनकी चिकित्सा	३८
५०—बालकों के रोग जानने का सामान्य उपाय	३९
५१—औषधि सम्बन्धी ज्ञातव्य बातें ...	३९
५२—अनुभूत प्रयोग ...	४०

(१)

विषय

१४

परिशिष्ट

५३—शिशु-पालन के अनुभव

...

८६

पहला अध्याय

विषय-प्रवेश

नारी-जन्म वही सफल है जो मातृत्व-पद प्राप्त करे। बिना मातृ-पद प्राप्त हुए नारीत्व कहाँ ! पुत्र कैसा होना चाहिए ? जो पुंनाम नरक से, माता-पिता का उद्धारकर सके। ऐसे पुत्र उत्पन्न करना माता के अधिकार में है, नकि पिता के। पिता तो इन्द्रिय-सुख भोग कर अलग हो जाता है, उसकी सारी जिम्मेदारी, सारा दायित्व, सारे दुख-सुख बेचारी माँ को ही भोगने पड़ते हैं। इसी कारण धर्माचार्यों ने माता को वैसा पद भी दिया। इस संसार में दो ही चीजें पूज्य हैं, जननी और जन्मभूमि। क्यों ? इसलिए कि जननी शिशु को अपने उदर-रूपी सुदृढ़ किले में सुरक्षित रखती है, अपने रक्त से उसका पोषण करती है, अपनी साँस से उसको प्राणवायु देती है, उसके लिए हँसती है, उसके लिए मनोविनोद करती है, उसीके लिए भोजन करती है। भोजन से जो रस तैयार होता है उसका अधिक भाग वह उदरस्थ मांस-पिण्ड को सँवारने में खर्च करती है—प्रसव की मरणान्त पीड़ा सहन कर उसके शिशु-मुख को देख पाती है, फिर उसके मुख में अमृत की दो अटूट टोंटियाँ लगा देती है, अपने वक्षोज के भरने से अपना ही रस पिलाकर उसके शरीर को बड़ा करती है। और माँ क्या करती है ? कहाँ तक गिनावें वह अपने कलेजे के टुकड़े के लिए सभी कष्ट सहती है। क्यों, क्या अपने किसी स्वार्थ के लिए ? नहीं, मातृ-हृदय के कारण, सुत-वत्सलता के कारण स्पृहाहीन उपकार करती है। वही काम जन्म-भूमि भी करती है। स्ववक्षस्थित निर्मल भरने का जल और अन्न देकर हमारा शरीर पालती है, हमें हर प्रकार के सुख

देती है, अपने अन्दर से ही हमारा जन्म देती है और अपने में ही अन्तस्थ कर लेती है। यही कारण है कि सुकवि भी जननी और जन्म-भूमि की प्रशंसा करते नहीं अघाते, उनकी आकांक्षा बनी ही रहती है।

माता के इस दायित्व को बच्चे पहले तो नहीं समझते। बड़े होने पर ही समझ पाते हैं। शिशु पहले तो माता का होता है उसके बाद जन्म-भूमि का, समाज का। जो बच्चा जननी और जन्म-भूमि की सेवा न कर सका वह उत्पन्न ही हुआ तो क्या! ऐसे बच्चे तो कितने ही रोज़ पैदा होते हैं और पृथ्वी के गर्भस्थ हो जाते हैं, उनसे किसका क्या भला होता है? भगवान से यही प्रार्थना है कि यदि वह पुत्र या पुत्री दे तो वे सदाचारी, बलवान, जननी-जन्म-भूमि-उद्धारक, समाज-सेवी, लोकोपकारी, समाज के हित के लिए मर मिटनेवाले और स्वजाति अभिमानी हों; मुर्दादिल न हों। मुर्दादिल सन्तान ही तो जननी और जन्म-भूमि का नाम बुझती है। ऐसी संतान से सन्तान-रहित रहना अच्छा है। सन्तान न रहने पर केवल एक ही दुःख, उसके न होने का, होता है, किन्तु अयोग्य सन्तान से कौन सा दुःख नहीं प्राप्त होता है। गर्भ धारण का दुःख, प्रसव का दुःख, पालन-पोषण का दुःख, समाज को दूषित करने का दुःख, क्या क्या गिनावे, सभी दुःख सहने पड़ते हैं।

सन्तान ईश्वर की देन है, उसे कोई क्या करे? जो भाग्य में होता है वही होता है, यदि दैव ने भाग्य में अयोग्य सन्तान ही लिख दी है तो वह कैसे मिटाया जाय? ये विचार आजकल के नहीं हैं, किसी ज़माने में प्रचलित थे। किन्तु हाँ, बहुत प्राचीन काल में नहीं थे, कम से कम रामायण और महाभारत काल तक तो ऐसे विचार का प्रचार नहीं था। क्योंकि इन दोनों कालों में पूर्ण योग्य सन्तान प्राप्त हुई हैं, इसका साक्षी इतिहास है। राम, कृष्ण, युधिष्ठिर, अर्जुन वाल्मीकि, वेदव्यास प्रभृति प्रातः-स्मरणीय पुरुष अवतारिक भले ही कहे जाते हों, किन्तु हम उन्हें अवतारिक पुरुष मानने को तैयार नहीं हैं। हमारे ऐसा कहने का कारण

हठवाद या नास्तिकता नहीं है, प्रत्युत हम इन महापुरुषों को ऐतिहासिक मानना चाहते हैं और ज़ोर के साथ यह कहने का साहस करते हैं कि ये महापुरुष योग्य माता-पिता की योग्य सन्तान थे। वर्तमान युग भी योग्य सन्तान से सर्वथा रहित नहीं है। महात्मा गांधी जननी और जन्म-भूमि के सर्वश्रेष्ठ रत्न हैं। जवाहर का मूल्य भी कम नहीं है। अगणित लाल पड़े हैं। ये सब योग्य माता की सन्तानें हैं। हमारे यह सब कहने का तात्पर्य केवल इतना ही है कि योग्य माता-पिता योग्य सन्तान का जन्म दे सकते हैं, और योग्य सन्तान ही भविष्य में योग्य माता-पिता के पवित्र आसन की अधिकारी हो सकती है।

माता-पिता अपने आचार-विचार, चांचल्य, गांभीर्य मानसिक शक्ति, सच्चरित्रता आदि गुण पैतृक सम्पत्ति के रूप में बालक को अर्पित करते हैं; अपने संयत विचार, संयम, ब्रह्मचर्यादि पालन द्वारा शारीरिक और मानसिक बल प्रदान करते हैं; और उचित शिक्षा-दीक्षा द्वारा उन्हें इहलौकिक सभी आवश्यक गुण, विद्या, विनय, संयम आदि प्राप्त होते हैं। इस विचार को प्रत्येक युवक-युवती को माता-पिता का सुआसन ग्रहण करने के पहले अच्छी तरह मनन कर लेना चाहिए। यदि वे अपने में ज़रा भी कमी पायें तो अपने को माता-पिता का आसन पाने के अयोग्य समझें। यदि माता-पिता में इतना बल आ जाय तो अल्प काल में ही मुक्ति हो सकती है, जो माता-पिता एक सन्तान को ही योग्य बना सकें उन्हें एक ही उत्पन्न करना चाहिए। ऐसी स्थिति में यदि वे अधिक सन्तान उत्पन्न करते हैं तो वे अपना और समाज दोनों का ही अकल्याण करते हैं। क्या समाज में अयोग्य सन्तानों की कमी है जिसकी पूर्ति वे अपने इस अनुत्तर-दायित्व-पूर्ण कार्य द्वारा करते हैं! हमारे धर्म-ग्रन्थों में वैवाहिक महत्त्व केवल सुसन्तान उत्पन्न करने के लिए है, न कि इन्द्रिय-सुख भोगने के लिए।

हमारी यह गुलामी की अवस्था बढ़ी विषम है, हमारा निस्तार किसी

भौति हांते नहीं दीखता । हमारी आबादी का ८० प्रतिशत भाग जो देहात और गाँवों में रहता है, अशिक्षित है, निर्धन है, उसमें अपनी संतान को योग्य बनाने की सामर्थ्य नहीं । न तो उनके पास तक कोई जाता है, न उनकी पहुँच किसी तक है, वे बेचारे असहाय हैं, उनकी सन्तान दैवाधीन होती है । किन्तु हाँ कभी-कभी कहीं कीचड़ से कमल भी उत्पन्न हो जाते हैं । हम इसको नियम का अपवाद समझते हैं । वस्तुतः इस बड़े भाग का जब तक सुधार न होगा, देश का सुधार होना असम्भव है । प्रसन्नता की बात तो यह है कि देश के बड़े-बड़े नेताओं का ध्यान इस ओर गया है और वे जी-जान से इस बात के प्रयत्न में हैं, कि किसी प्रकार वह मूक भाग अपनी लौह शृंखला को तोड़ कर उन्मुक्त आकाश में स्वच्छन्द विचरण करे और सुशिक्षा एवं आधुनिक विज्ञान के प्रकाश से अपना और समाज दोनों का चिरकल्याण करे ।

दूसरा भाग छोटा है किन्तु शिक्षित कहलाता है । यह भाग तो समाज के लिए और भी बोझ हो रहा है । इसमें शिक्षा के नाम पर कुशिक्षा का प्रचार हो रहा है, और उसका विषमय प्रभाव समाज पर पड़ रहा है । कुछ लोग इस को स्वतंत्रता कहते हैं । क्या नारी का मातृत्व-पद का तिरस्कार करना स्वतंत्रता है ? कम सन्तान पैदा करना अवश्य ही बुद्धि-मानी है, किन्तु मातृ-पद ग्रहण न करने के लिए, या समाज में स्त्रियों को स्वतंत्रता प्राप्त करने के लिए, पवित्र विवाह-सूत्र में न बँधना क्या सांघातिक रोग नहीं है ? यदि देश की ब्रह्मचारिणी, उन्नतमना, विदुषी, समाज-कल्याण-कारिणी नारी मातृत्व-पद से घृणा करेगी तो क्या समाज में पत्थरों से सन्तान उत्पन्न होगी ? बच्चों के पालन-पोषण का भार कौन ग्रहण करेगा ? दूसरों के लिए आदर्श कौन होगा ? शिक्षिता महिलाओं में पवित्र मातृ-पद से घृणा उत्पन्न करने वाली विषमय कुशिक्षा है ।

मैं अपने विषय से थोड़ा सा हट गया । इस छोटे से निबंध का उद्देश्य संतान-निग्रह या कम संतान होने के उपायों का बताना

नहीं है, इस कारण इस विषय को यहाँ छूना भी अभीष्ट नहीं है । यहाँ कहने का उद्देश्य केवल इतना ही है कि योग्य माता-पिता से ही योग्य संतान उत्पन्न हो सकती है और वे ही शिशु का उचित रीति से लालन-पालन कर सकते हैं । बच्चे के स्वास्थ्य का श्रीगणेश माता-पिता के विवाहोपरांत ही आरम्भ हो जाता है, यह बात ज़रा सा मनन करने से ही अच्छी तरह समझ में आ सकती है । इस कारण विवाह-सम्बन्ध खूब सोच-समझ कर करना चाहिए । अयोग्य सम्बन्ध हुआ और आफत आई, चाहे वह माता-पिता पर—विवाहित स्त्री-पुरुष पर—आवे, चाहे समाज पर आवे, आवेगी अवश्य । 'योग्य सम्बन्ध' का प्रयोग जान-बूझकर किया गया है, और इसका अधिक से अधिक उदार और विस्तृत अर्थ समझना चाहिए । यदि अयोग्य सम्बन्ध किया जायगा तो उससे क्या योग्य संतान उत्पन्न होगी ! क्या वह माता-पिता के लिए कलंक और समाज के लिए भार रूप न होगी ? अरे वह तो स्वयं दुर्गति में पड़ी अपने नाम को रोयेगी और माता-पिता को कोसेगी । क्या इस ज़माने में भी उदाहरण की कमी है ?

सन्तान सम्बन्धी कुछ आवश्यक बातें

हमारा वैवाहिक सम्बन्ध बहुत पुनीत है । इसकी नींव धार्मिक है । हमारे धर्मशास्त्रों में विवाह के सम्बन्ध में बहुत सी ज्ञातव्य बातें बताई गई हैं, यदि उन सब का मनोयोग से अध्ययन किया जाय, उनका आचरण किया जाय तो हमारा इहलौकिक जीवन निस्सन्देह सुखमय बन सकता है । गृहस्थी के भार को पूर्ण रूप से सँभालने, समाज में सुव्यवस्था रखने, धार्मिक शृङ्खला को सुरक्षित बनाने और दीर्घजीवी, बलिष्ठ सुसंतान उत्पन्न करने के लिए ही वैवाहिक सम्बन्ध किया जाता है, काम की उद्दाम वासना की तृप्ति के लिए नहीं । यदि हमारा वैवाहिक सम्बन्ध काम-

वासना की पूर्ति के लिए होता, तो क्या यहाँ वह सुख शान्ति जो प्राचीन काल में यहाँ थी, जिसकी धुँधली मलक इतिहास के जीर्ण-शीर्ण पृष्ठों पर अवशिष्ट है, कभी दिखाई पड़ती? यौवन ढलने पर जिस प्रकार पाश्चात्य देशों में 'तिलाक' हो जाता है, वैसे ही या किसी अन्य भीषण राक्षसी का नग्न नृत्य यहाँ भी दिखाई देता, यहाँ भी विवाह काम-वासना की पूर्ति का एक साधन बन जाता। हमारा विवाह-सम्बन्ध संयम सिखलाता है, जो संयम से न रह सकें, उन्हें इस पवित्र बन्धन को दूषित करने का कोई अधिकार नहीं है।

हमारे यहाँ प्राचीन काल में पुरुषों का विवाह पचीस वर्ष के बाद और स्त्रियों का सोलह वर्ष के उपरांत होता था। इस अवस्था तक दोनों ही ब्रह्मचर्य धारण करके शरीर को बलिष्ठ बनाते, अध्ययन द्वारा विद्या का संग्रह करते थे। पूर्ण योग्यता प्राप्त करने पर ही स्त्री-पुरुष वैवाहिक बंधन में बंधते थे। यही प्रथा आज भी प्रचलित होनी चाहिए। इस प्रथा का उल्लंघन करके ही हम अधोगति भोग रहे हैं। हमारी संतानें निकम्मी हो रही हैं, हम अपना स्वास्थ्य नष्ट करके जीते हुए भी मृत्यु की यंत्रणा सह रहे हैं।

प्रति-दिन नई ईजादें हो रही हैं, पेटेंट औषधियाँ आविष्कृत हो रही हैं; डाक्टर बढ़ रहे हैं, अस्पतालों की संख्या में वृद्धि की जा रही है किन्तु हमारे देश में रोगों की संख्या घटने के बजाय बढ़ ही रही है। इसका कारण हमारा असंयमित जीवन है। हम प्रकृतिक के जितना ही अधिक निकट पहुँचेंगे, संयम के नियमों का पालन करेंगे, कृत्रिमता से दूर रहेंगे उतना ही अधिक हम स्वास्थ्य-सुख लूट सकेंगे। इस नियम का अपवाद कहीं नहीं दिखाई पड़ेगा। हाँ, कृत्रिमता से भी सुख प्राप्त हो सकता है, किन्तु वह क्षणिक होता है। अन्त में ढोल की पोल खुल ही जाती है।

सुश्रुत भगवान ने लिखा है—

ऊन षोडशवर्षायामप्राप्तः पंचविंशतिम् ।

यद्याधस्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः सविपद्यते ॥

जातो वा न चिरं जीवेज्जीवेद्वा दुर्बलेंद्रियः

तस्मादत्यन्त बालायां गर्भाधानं न कारयेत् ।

सुश्रुत शारीर०, अ० १० श्लो० ६७-६८

अर्थात् सोलह वर्ष की अवस्था से छोटी स्त्री के २५ वर्ष से छोटा पुरुष गर्भाधान करे तो वह गर्भ कुच्छि में ही विकृत होकर खंडित हो जाता है, और यदि पूरा होकर बालक जन्म भी लेवे तो वह संतान दीर्घायु नहीं होती, और यदि दैव-योग से वह जीवित भी रहे तो वह दुर्बलेंद्रिय होगी । अर्थात् उसकी सभी इन्द्रियाँ दुर्बल होंगी ।

यह श्लोक तो सूत्ररूप में कहा गया है । ज़रा इसकी व्याख्या करने की आवश्यकता है । पुरुष की अवस्था २५ वर्ष और कन्या की अवस्था १६ वर्ष क्यों निश्चित की गई है ? इसलिए कि इस अवस्था में दोनों पूर्ण ब्रह्मचर्य से रह कर शरीर के ओज और बल को बढ़ावें । इस अवस्था के पहले पुरुष का शुक्र और स्त्री का रज, जिसके संयोग से गर्भ-स्थिति होती है, परिपक्व हो जायँ । ऊपरके गिनाये दोष अपक्व शुक्र और शोणित के संयोग से स्थित गर्भ में ही होते हैं । यह समझना भूल होगी कि २५ वर्ष के बाद पुरुष का शुक्र सदैव पक्कावस्था में रहता है । यही नियम स्त्री के रज के लिए भी है । जब कभी नियमों का खंडन होगा उसी अवस्था में इन दोनों में विकार हो सकता है । शुक्र और शोणित में विकार आहार और विहार दोनों हीके कारण होता है । यदि २५ वर्ष के पूर्व भी ब्रह्मचर्य का पालन न किया जाय तो शुक्र पक्कावस्था को नहीं प्राप्त हो सकता । वैसे ही रज को भी समझना चाहिए । बिना संयम के यौवन तो कभी प्राप्त ही नहीं हो सकता ।

वैवाहिक-जीवन ग्रहण करने के बाद मनुष्य गृहस्थी में आता है । उसी समय सन्तान-उत्पत्ति की कामना करनी चाहिए । काम की तृप्ति की नहीं । यदि असंयमित जीवन धारण किया जाय तो बलिष्ठ सन्तान कभी उत्पन्न ही नहीं हो सकती । मैं नित्यप्रति देखता हूँ कि किसी किसी घर

में हर साल बच्चे पैदा होते हैं किन्तु चार छः महीने में ही माँकी गोदी सूनी करके यहाँ से महायात्रा कर जाते हैं। क्या इसके लिए दैव दोषी है ? जीवन-विज्ञान को जानने वाला मनुष्य कभी यह स्वीकार ही नहीं कर सकता। वह तो यही कहेगा कि दुर्बल शुक्र-शोणित से उत्पन्न किया हुआ बच्चा दीर्घजीवी नहीं हो सकता।

शुक्र और शोणित में बल लाने के लिए पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक है। यह ब्रह्मचर्य कई प्रकार से खंडित किया जा सकता है। यहाँ तक कि मन के संकल्प से भी ब्रह्मचर्य नष्ट हो जाता है। यह देखने में आता है कि संयोग से यदि दो ब्रह्मचारी स्त्री-पुरुष का—पूर्ण रूप से जिनका शोणित शुक्र पुष्ट होता है—वैवाहिक सम्बन्ध हो जाता है तो प्रायः साल भर के अन्दर ही बच्चा पैदा हो जाता है। दो तीन साल तक यही नियम चलता रहता है इसके बाद ही सन्तान का होना एक दम बन्द हो जाता है और स्त्री-पुरुष दोनों दुर्बल और रोगी से दिखलाई पड़ते हैं। इसका कारण यही असंयमित जीवन है।

यदि स्त्री-पुरुष केवल सन्तान उत्पन्न करने के लिए संयोग करें, और जीवन में एक या दो सन्तान उत्पन्न करें तो कभी कोई भी उपद्रव न हो। स्वयं भी बलवान, सुखी और स्मृति-पूर्ण रहें, सन्तान भी दीर्घजीवी और बलवान हो। इसमें कोई शक नहीं कि बिना मानसिक बल के ब्रह्मचर्य नहीं रखा जा सकता। किन्तु साथ ही यह निश्चित है कि बिना ब्रह्मचर्य के दीर्घजीवी और बलिष्ठ सन्तान भी नहीं उत्पन्न हो सकती, और न तो स्वयं ही कोई पूर्ण स्वस्थ रह सकता है।

संयम न रख सकने के कारण पाश्चात्य देशों में सन्तान-निग्रह के कितने ही कृत्रिम साधन प्रयोग में लाये जाते हैं। निस्सन्देह उन साधनों से सन्तान-निग्रह में सफलता मिल सकती है; किन्तु ब्रह्मचर्य का पालन न होने के कारण स्त्री-पुरुष का स्वास्थ्य और यौवन अप्सुगण बना रहेगा और आवश्यकता होने पर वे दीर्घजीवी और बलवान सन्तान पैदा कर

सकते हैं यह कौन कह सकता है ! इस कारण यह कहने की आवश्यकता नहीं कि सन्तान-निग्रह के कृत्रिम उपाय अवैज्ञानिक हैं। अतः जो दीर्घजीवी और बलवान सन्तान की कामना करते हैं उन्हें अपने ऊपर शासन करके ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए संयमित जीवन बिताना चाहिए।

भारतवर्ष में गर्भाधान संस्कार एक आवश्यक संस्कार समझा जाता है। अब पश्चिमी विद्वान भी इस प्रकार के संस्कार की आवश्यकता का अनुभव करने लगे हैं। पर हम लोग यह संस्कार क्या, प्रायः सभी संस्कारों को इस प्रकार भूल गये, मानों उनको कभी जाना ही नहीं। हमारे पतन के अनेक कारणों में से एक कारण यह भी हो सकता है। वेदों और उपनिषदों तक में गर्भाधान संस्कार का वर्णन आया है। इससे यह स्पष्ट है कि आदिकाल से ही आर्यों के बीच यह संस्कार चला आ रहा था। बीच में हमी लोगों ने उसे छोड़ दिया। यदि उस संस्कार का पुनः प्रचार हो तो फिर हमारे देश में राम, कृष्ण, युधिष्ठिर, वेदव्यास और शुकदेव उत्पन्न हो सकते हैं, हम फिर सभ्यता, विद्या और धन के उच्चतम शिखर पर अपने देश को पहुँचाने में समर्थ हो सकते हैं।

ईश्वरीय नियमों का उल्लंघन पशु भी नहीं करते किन्तु सभ्य कहलाने वाला मनुष्य पशु से भी गया बीता है। पशु तो केवल ऋतु काल में ही समागम करते हैं किन्तु मनुष्य ? अरे, यह तो अपने मस्तिष्क से अनेकों साधन जुटाकर ऋतु अनऋतु हर समय में समागम करता है। इसकी सन्तानें इसी कारण दुर्बल होती जा रही हैं। यदि हममें फिर पुरानी आदत आ सके तो हम अपने जीवन को सुधार कर योग्य सन्तान उत्पन्न करने में समर्थ हो सकते हैं। इस कारण योग्य सन्तान की कामना करने वाले माता-पिता को उचित है कि वे नियम के साथ गर्भाधान करें। संस्कार-विधि आदि उत्तम ग्रन्थों के आधार पर गर्भाधान सम्बन्धी थोड़ी सी आवश्यक बातें नीचे दी जाती हैं।

गर्भाधान करने का समय एक पहर रात गये से एक पहर रात शेष

तक है। बुद्धिमान मनुष्य को और किसी समय गर्भाधान नहीं करना चाहिए। लोक में भी प्रसिद्ध है कि उक्त समय के अतिरिक्त किसी और समय गर्भाधान करने से चंचल बालक उत्पन्न होता है। गर्भाधान का दूसरा समय ऋतुकाल है। ऋतुकाल में ही प्रसन्नचित्त होकर गर्भाधान करना चाहिए। दूसरी बात यह स्मरण रखने की है कि बिना स्त्री की इच्छा के पुरुष और बिना पुरुष की इच्छा के स्त्री गर्भाधान कार्य में प्रवृत्त न हो। यह कार्य तभी करना चाहिए जब स्त्री-पुरुष दोनों स्वस्थ और प्रसन्न हों। रजस्त्राव के आरम्भ से चार दिनों तक गर्भाधान नहीं करना चाहिए। इस काल में स्त्री के गर्भाशय से किञ्चित् उष्ण रक्त निकलता है। जब तक यह बन्द न हो जाय गर्भाधान करने वाले को अनेक भीषण रोगों के होने की आशङ्का रहती है। इसी प्रकार ग्यारहवीं और तेरहवीं रातों भी गर्भाधान के लिए निन्दित हैं। ऋतुकाल केवल सोलह दिनों तक रहता है। अर्थात् रजस्त्राव से लेकर सोलह दिन तक गर्भाशय का मुख खुला रहता है, उस में गर्भ धारण करने की शक्ति रहती है। उसमें से इस प्रकार छः रात्रि निकाल देने से शेष केवल दश रात्रियाँ ही गर्भाधान के लिए उपयुक्त समझी गई हैं।

जिनको पुत्र उत्पन्न करने की इच्छा हो उनको रजोदर्शन से छठवीं, आठवीं, बारहवीं, चौदहवीं और सोलहवीं रातों में गर्भाधान करना चाहिए। इन रातों को स्त्री का रज स्वभावतः कम रहता है। इस कारण यदि पुरुष ताकतवर हुआ तो यह निश्चित है कि उस गर्भाधान से पुत्र ही उत्पन्न होगा। और यदि कन्या उत्पन्न करने की इच्छा हो तो पाँचवीं, सातवीं, नवीं और पन्द्रहवीं रात में गर्भाधान करना चाहिए, इन दिनों में स्त्री में स्वभावतः रज की वृद्धि होती है इस कारण कन्या का होना एक प्रकार से निश्चित सा है। किसी खास कारण के उपस्थित होने पर इस नियम में परिवर्तन हो जाना सम्भव है अन्यथा यह नियम पुत्र और कन्या उत्पन्न करने के लिए निश्चित सा है।

उत्तम सन्तान उत्पन्न करने के लिए वर वधु का उत्तम आहार सेवन करना आवश्यक कार्य है। इस कारण स्त्री-पुरुष को अपने शरीर को स्वस्थ करने के लिए बल बुद्धि आदि को बढ़ानेवाली औषधियों का सेवन करना चाहिए। सन्तान-उत्पत्ति में फल-घृत बहुत सहायता देता है। इस कारण उसे प्रतिदिन स्त्री-पुरुष को सेवन करना चाहिए। फलघृत प्रायः उत्तम वैद्यों के यहाँ बना मिलता है। जिनको खरीदने में असुविधा हो वे घर पर भी बना सकते हैं। उसकी विधि इस प्रकार है—

मजीठ, मुलहठी, कूट, हरे, बहेरा, आँवला, बरियारी, काकोली, चीर काकोली, असगन्ध, अजमोदा, हल्दी, दारुहल्दी, प्रियंगु, कुटकी, नील कमल, नीलोफर, लाही, चंदन सफेद, चंदन लाल, इनको एक एक तोला लेकर पानी में खूब महीन पीस डालना चाहिए। फिर दो सेर गाय के घी में इस पिसी हुई औषधि को डालकर चार सेर सतावर का रस और चार सेर गाय का दूध मिलाकर उत्तम रीति से घृत सिद्ध कर लेना चाहिए।

इसी घी को एक एक तोला स्त्री और पुरुष को प्रतिदिन प्रातःकाल सेवन करना चाहिए। इससे पुरुष में बल बढ़ता है और उसका शुक्र शुद्ध होता है तथा स्त्री की गर्भ धारण करने की शक्ति बढ़ती है और रज-सम्बन्धी सभी रोग दूर होते हैं। और इसके प्रभाव से दीर्घजीवी और मेधावी पुत्र उत्पन्न होते हैं। इस घी के बनाने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि घी और दूध उसी गाय का काम में लाया जाय जिसका बच्चा जीवित हो।

गर्भाधान कर चुकने के बाद थोड़ी देर ठहरकर (शरीर की गरमी शान्त होने पर) स्त्री पुरुष दोनों को स्नान कर लेना चाहिए। फिर सोंठ, केसर, असगन्ध, छोटी इलायची और सालिम मिश्री डालकर यथा रुचि दूध पीकर अलग बिस्तर पर सोना चाहिए। बुद्धिमान माता को गर्भस्थापन का ज्ञान उसी दिन हो जाता है। किन्तु दूसरे मास रजोदर्शन न होने से गर्भ स्थिति का पक्का निश्चय हो जाता है। इसके पश्चात् स्त्री जी-जान से

गर्भ की रक्षा करे और पुरुष ब्रह्मचर्यमय जीवन व्यतीत करे। स्वप्न में भी वीर्य न स्खलित होने दे। बच्चा पैदा होने के बाद जब स्त्री रजोवती हो तभी गर्भाधान करे। इस प्रकार नियम से जो सन्तान पैदा की जायगी, वह दर्घजीवी और उत्तम गुणों वाली होगी।

धर्म-शास्त्र में गर्भाधान के बाद स्नान करने की आज्ञा दी गई है। किन्तु गर्भाधान के ठीक बाद स्नान करने से बहुत सी व्याधियों के उत्पन्न होने का भय रहता है। अतः यदि उस समय वस्त्र अर्धद बदल लिए जायँ और प्रातःकाल स्नान किया जाय तो आरोग्यशास्त्र की दृष्टि से अधिक अच्छा है।

दूसरा अध्याय

गर्भिणी-चर्या

जिस दिन से गर्भ स्थित हो जाय उसी दिन से गर्भवती स्त्री को विशेष यत्न से रहना चाहिए। जिस प्रकार वृक्ष में लगे फल में यदि ज़रा भी चोट लग जाती है तो उसके गिर जाने की संभावना रहती है उसी प्रकार यदि गर्भावस्था में ज़रा भी असावधानी हो जाती है तो गर्भ गिर जाने का भय रहता है। गर्भवती स्त्री का कर्तव्य है कि वह प्राणपण से गर्भ की रक्षा करने में सचेष्ट रहे। निम्नलिखित बातें गर्भवती को त्याग देनी चाहिए—अत्यन्त परिश्रम, पति सहवास, ऐसा भोजन जिनसे तृप्ति न हो बल्कि दाह आदि उत्पन्न हो, तेज वमन-विरेचन, दिन को सोना, रात को जागना, शोक करना, सवारी पर बैठना, डरना, जोर से ख़ांसना अथवा शरीर को बहुत मोड़ तोड़ कर विषमासन में बैठना, रक्त निकलवाना, पाखाना-पेशाब आदि वेगों को रोकना आदि।

गर्भ-स्थिति के बाद साधारणतया स्त्री को पतिसहवास की इच्छा नहीं होती किन्तु किसी-किसी को विशेष कारणों से उत्कट अभिलाषा होती है। कभी-कभी पति भी बेकाबू होकर अमानुषिक कार्य करने में प्रवृत्त हो जाते हैं। इस काल में सहवास करना नितांत निन्दित कार्य है, इससे गर्भ विकृत हो जाता है या उसका ठहरना ही मुश्किल हो जाता है। गर्भ का पोषण माता के रक्त से होता है। अतः माता जो कुछ भोजन करती है और उसका जो कुछ रक्त बनता है उसका अधिक भाग गर्भ के पोषण में ही खर्च हो जाता है और उचित पोषण न मिलने के कारण माता का शरीर पुष्ट नहीं होने पाता, कमज़ोर रह जाता है। दूसरे, मैथुन करने में

माता की शक्ति कुछ न कुछ क्षीण होती ही है, शक्ति के क्षीण होने के कारण गर्भस्थ बालक के पोषण में बाधा पड़ती है। जो शक्ति इस प्रकार क्षीण हो जाती है वही क्षीण न होने पर गर्भस्थ बालक को पुष्टि प्रदान कर सकती है यह समझ लेना कुछ कठिन नहीं है। सहवास से कभी-कभी तो सद्यः गर्भपात हो जाता है, कभी-कभी विलम्ब से। इस क्रिया से जाने या अनजाने भ्रूण-हत्या का पाप माता-पिता के सिर पर अवश्य ही आता है।

स्त्री की मानसिक स्थिति का भी गर्भस्थ बच्चे पर बड़ा गहरा प्रभाव पड़ता है, शोक, चिंता, भय आदि से बालक दुर्बल हो जाते हैं, कभी-कभी गर्भपात भी हो जाता है। स्त्री अपने मानसिक बल से गर्भस्थ बालक को जैसा चाहे बना सकती है। ऐसे उदाहरणों से भारतीय इतिहास भरा पड़ा है, अभिमन्यु को न्यूह-भेदन की शिक्षा गर्भ में ही मिली थी, यह कार्य माता के मानसिक बल द्वारा ही सम्भव है। अब पाश्चात्य विद्वान भी इस बात को स्वीकार करने लगे हैं। जिस प्रकार माता के उच्च विचार बालक में गुणवृद्धि के कारण होते हैं उसी प्रकार बुरे विचार उनमें दुर्गुण उत्पन्न करने वाले होते हैं। माता जैसी संतान उत्पन्न करना चाहे उसे अपने मानसिक विचार वैसे ही रखने चाहिए। कम से कम इस अवस्था में क्रोध, शोक, चिंता आदि से दूर रह कर सदा प्रसन्न रहना चाहिए इसमें बालक और माता दोनों का कल्याण है।

यह देखा जाता है कि बड़े घर की स्त्रियों को प्रसवकाल में बड़ी तकलीफ उठानी पड़ती है, बिना लेडी डाक्टर के उनको प्रसव नहीं होता। इसके दो कारण होते हैं एक तो मानसिक दौर्बल्य और दूसरा परिश्रम का अभाव। देशांतों में आप देख सकते हैं कि स्त्रियाँ अकेली प्रसव कर लेती हैं, गाँवों में तो अकसर स्त्रियों को खेतों में बच्चे होते देखे गये हैं। खेतों में बच्चा होना अभिमान की बात नहीं, इससे मुझे गर्व नहीं होता, भारत की दशा पर दुःख होता है; पर भारत की दशा से सम्बंध न रख कर हम

स्वास्थ्य और मानसिक बल का ही जिक्र कर रहे हैं। गाँवों की स्त्रियाँ खूब परिश्रम करती हैं इससे उनका स्वास्थ्य भी ठीक रहता है और प्रसव-काल में उन्हें विशेष कष्ट भी नहीं होता। हाँ, उनके लिए मूढ़गर्भ आदि रोग (जिसमें बच्चे टेढ़े-मेढ़े हो जाते हैं) प्राणघातक होते हैं। क्योंकि उचित सहायता न मिलने के कारण वे इस लोक से चल बसती हैं। मेरे कहने का अभिप्राय केवल इतना ही है कि स्त्री को शारीरिक श्रम करने का भी अभ्यास रखना चाहिए। हाँ, शारीरिक श्रम उतना ही किया जाय जितना आसानी से हो सके। यह बात सदैव याद रखने की है कि गर्भ-काल में चिंता-मग्न होकर उदास बैठी रहना नितांत गर्हित है, इस समय स्त्री को सदैव कुछ न कुछ काम करते ही रहना चाहिए। यदि और कुछ काम न हो तो सखी-सहेलियों में बैठकर मनोरंजन के लिए ही कुछ करते रहना चाहिए।

दौहद

चौथे मास में गर्भ के अङ्ग-प्रत्यङ्ग बन जाते हैं, और उसका हृदय भी प्रगट हो जाता है। हृदय के प्रगट होने से उसमें चैतन्य आ जाता है और वह इंद्रिय के भोगों में रुचि करने लगता है। चौथे महीने में सगर्भा के दो हृदय हो जाते हैं, एक उसका और दूसरा गर्भस्थ बालक का। इस कारण गर्भवती दौहदिनी कही जाती है। चौथे मास से गर्भिणी की जो इच्छायें उत्पन्न होती हैं उसे दौहद (दोहल) कहते हैं।

आयुर्वेद का सिद्धांत है कि गर्भस्थ बालक जिन इंद्रियों के अर्थों (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध आदि) की इच्छा करे वह उस स्त्री को अवश्य दिया जाना चाहिए। उसके मिलने से गर्भस्थ बालक पुष्ट और गुणशाली होता है। जिन-जिन इंद्रियों के भोगों की दौहद में प्राप्ति न होगी, उन-उन भोगों को ग्रहण करने वाली इंद्रियों में हानि होगी। अर्थात् इच्छित शब्द के न मिलने से श्रवणेन्द्रिय, स्पर्श के न मिलने से त्वचा, रूप के न मिलने से नेत्र, रस के न मिलने

से जिह्वा और गन्ध के न मिलने से नासिका आदि स्थानों में विकृति हो जाने का भय रहता है। दौहद (द्विहृदया स्त्री का वाञ्छित पदार्थ) न मिलने से बालक कुबड़ा, गूँगा, पगला, मूर्ख, बौना तथा विकार युक्त नेत्रवाला हो जाता है, इस कारण वह स्त्री जिस पदार्थ की इच्छा करे वह पदार्थ उसे अवश्य दिलाना चाहिए। दौहद के प्राप्त होने से दीर्घायु, पराक्रम वाला सुन्दर बालक उत्पन्न होता है।

गर्भिणी के आहार-विहार

गर्भवती स्त्री को ऋतु स्नान के दिन से ही सदा प्रसन्न और पवित्र रहना चाहिए। शृंगार करना और स्वच्छ वस्त्र धारण करना चाहिए। शान्तिपाठ, मंगलाचार में तत्पर रहना चाहिए और गुरु-ब्राह्मणों में श्रद्धा रखनी चाहिए। मैले, विकार वाले, हीनांग मनुष्यों का स्पर्श भी न करना चाहिए। दुर्गन्ध तथा आँखों को अच्छी न लगानेवाली वस्तुओं से दूर रहना चाहिए। तथा मन को बिगाड़ने वाली कथाओं का न सुनना या ऐसे उपन्यास या किस्से-कहानियों का न पढ़ना ही उत्तम है।

सूखा, बासी, सड़ाबुसा पदार्थ न खाना चाहिए। बाहर अकेले घूमने जाना, श्मशान में जाना तथा सूने मकान में रहना भी हानिकारक है। क्रोध और भय से बचना चाहिए, बोझा न उठाना चाहिए और न चिल्लाकर बोलना चाहिए इसके अतिरिक्त गर्भ को स्वस्थित करने वाले जितने आहार-विहार हैं। उन सब को त्याग देना चाहिए। अधिक तैल-उबटन लगाना, अत्यन्त परिश्रम करना, बहुत सोना, दिन रात बैठे रहना, बिना बिछौने के पृथ्वी पर पड़ रहना, ऊपर उछलकर बैठना ये सब क्रियाएँ वर्जित हैं। मीठा पतला, हृदय, को सुख देनेवाला, चिकना और दीपन वस्तु से (ऐसी दवाइयों से बना जिनसे भोजन ठीक पच जाय और भूख बढ़े) तैयार किये भोजन करना गर्भारंभ से प्रसव काल तक उत्तम है।

पहले, दूसरे और तीसरे महीने में मीठा, शीतल और पतला आहार सेवन करना चाहिए। कुछ आचार्यों का मत है कि तीसरे महीने में साठी चावल का भात दूध के साथ खिलाना चाहिए, चौथे महीने में दही के साथ, पाँचवें में फिर दूध के साथ, तथा छठे महीने में घी भात खाना चाहिए। (धन्वन्तरि जी का मत है कि चौथे महीने दूध मक्खन से मिला आहार करे और जंगली जीवों के मांस के रस से हृदय को रुकने वाले आहार खिलावे। पाँचवें में दूध और घी मिला भोजन दे,) और छठे महीने में गोखरू से सिद्ध किया घी पिलावे। सातवें महीने में पृथक्पर्णी से सिद्ध किया घी देवे। इस प्रकार आहार-विहार रखने से गर्भ ठीक पूर्ण होता है।

आठवें, और नवें महीने में खूब तैल की मालिश करनी चाहिए। मालिश के लिए बला तैल, या लाक्षादि तैल उत्तम होता है। वायु को अनुलोमन (सीधा) करने के लिए स्निग्ध किन्तु हलका जुलाब दे देना अच्छा होता है। बैर के काढ़े में, बला (खरेटी) कंधी, और सौंफ का अर्क मिलाकर मांस का रस, दूध, दही का पानी, तिल का तैल, मैनफल, शहद और घी, यह सब मिलाकर, इससे आस्थापन वस्ति (पुनिमा) देने से वायु अनुलोमन हो जाता है। अपत्य-मार्ग में तेल का फाया रखना भी बड़ा गुणकारी है। यदि बला तेल मिल सके तो अति उत्तम है। यह वैद्यों के यहाँ मिलता है। इसके अभाव में शुद्ध तिल के तेल से भी काम चल सकता है। पश्चात् चिकनी यवागू और मांस का रस यथाक्रम आरम्भ करे।

उपर गभिणीचर्या का वर्णन किया गया है। इस प्रकार आहार-विहार रखने से गर्भस्थ बालक पुष्ट होता है, गभिणी स्निग्ध और बलवती रहती है और सुखपूर्वक बच्चा जनती है। नवें महीने में प्रसव कराने के लिए दाई और उपयुक्त सौर-गृह का प्रबन्ध कर लेना चाहिए। गृह स्वच्छ, इवादार और प्रकाशमय होना चाहिए। उस घर में जच्चा की आवश्यकता

की चीजों के अलावा कोई चीज़ न रहनी चाहिए जहाँ तक सम्भव हो उस घर को स्वच्छ रखना चाहिए । नवजात बच्चे के लिए थोड़े से वस्त्र आदि का भी प्रबन्ध कर लेना चाहिए ।

गर्भिणी के रोगों के प्रतिकार के सम्बन्ध में इस छोटे से निबन्ध में स्थान नहीं है । और न तो यहाँ उसका लिखना अभीष्ट ही है । नियम-पूर्वक रहने से अस्वस्थ होने की आशङ्का कम रहती है यदि दैव-योग से कोई व्याधि हो जाय तो किसी योग्य चिकित्सक के परामर्श से ही औषधि की व्यवस्था करनी चाहिए ।

तीसरा अध्याय

प्रसव के उपरान्त

शिक्षा का प्रचार न होने के कारण, अशिक्षित जनता हर तरह से नष्ट हो रही है। उसके उद्धार का कोई मार्ग नहीं निकल रहा है। धनाभाव के कारण जो मूक-वेदना उमको सहन करनी पड़ती है, वह कल्पनातीत है। स्वास्थ्य के नियमों को न जानने के कारण भी उन्हें कम कष्ट नहीं होता।

वैद्य और डाक्टरों की संख्या नित्यप्रति बढ़ती जा रही है, किन्तु ग्रामीणों का कष्ट कम नहीं हो रहा है। इसका ख़ास कारण यही है कि सब लोग स्वार्थ-साधन में लगे हैं, अपने अनुभव से कोई असंख्य ग्रामीण जनता को लाभ पहुँचाना नहीं चाहता।

शहरों में तो बड़े बड़े अस्पताल बने हैं, कुछ पुरुषों के लिए कुछ स्त्रियों के लिए और कुछ दोनों के लिए हैं। ग्रामों में कितने अस्पताल किसके लिए हैं? वहाँ प्रसव-काल में महिलाओं को बड़ी मुसीबत का सामना करना पड़ता है। उन्हें किसी प्रकार की उचित सहायता नहीं मिलती। अशिक्षा के प्रभाव से पुरानी प्रचलित प्रथा के अनुसार ही उन्हें बच्चा जनना पड़ता है। उनके ऊपर बीसवीं सदी का कोई प्रभाव नहीं है। देहातों में दाइयों का बड़ा अभाव है। वहाँ असभ्य, अशिक्षिता और गन्दी चमारिने ही मिलती हैं। वे ही ग्रामों की कर्णधार और सर्वश्रेष्ठ लेडी डाक्टर हैं! फिर कष्टों की क्या बात है!

जीवन की आहुति देकर बच्चा जनने के बाद यदि माता अपनी सन्तान को जीवित नहीं पाती तो उस समय उसे कितना कष्ट होता है, यह अनुभव करने की बात है, लिखने की नहीं। ग्रामों में ऐसी घनदायें नित्य-प्रति हुआ करती हैं, माता प्रसव-वेदना सहने के बाद भी यदि जीवित रह

गई तो अकसर सन्तान-सुख नहीं पाती । उसका प्राण का टुकड़ा या तो मृतक पैदा ही होता है या कुछ मिनट और घंटों में ही चल बसता है; कुछ ज़िन्दा बच्चे भी मृतक समझ लिए जाते हैं । यदि थोड़ी सी सावधानी की जाय तो ऐसे संदिग्ध बच्चे अधिकांश में बचा लिए जा सकते हैं ।

जिस समय बच्चे पैदा होते हैं, वे फ़ौरन रोते हैं । कभी-कभी ऐसा भी होता है कि वे नहीं भी रोते । प्रसव-पीड़ा के कारण वे मूर्च्छित से हो जाते हैं और कभी-कभी बच्चे सुसावस्था में भी पैदा होते । निस्सन्देह यह अवस्था चिन्ताजनक होती है । यदि ज़रा भी असावधानी हो जाती है तो बच्चे का प्राण निकल जाता है । अकसर देहात में तो स्त्रियाँ ऐसे बच्चों को मृतक समझ लेती हैं और अज्ञानवश कोई भी उपाय नहीं करतीं । यह बड़ी भूल है । यदि बालक भूमि पर गिरते ही रोने लगे तो अहोभाग्य है, यदि न रोवे तो फ़ौरन साफ़ उँगली से उस पर साफ़ मुलायम रुई लपेट कर बालक के मुँह को साफ़ कर देना चाहिए । अकसर मुख में कफ़ लिपटे रहने के कारण बच्चे का कंठ नहीं खुलता । मुख साफ़ कर देने से वह तुरन्त रोने लगता है । यदि इस क्रिया से बालक न रोवे तो बालक के चूतड़ पर सामान्य आघात करना चाहिए—उसको थपथपाना चाहिए । मामूली गरम हाथों से उस स्थान को मलना चाहिए । ऐसा करने से बालक रोने लगता है । अन्य अंगों के मलने से भी बालक रोने लगता है । मृतप्राय बच्चे के नाभि-नाल को धीरे धीरे सहलाना चाहिए । यदि तनिक भी प्राणवायु होगा तो उसकी गति तीव्र हो जायगी और बालक रो उठेगा । कभी कभी बालक एक पतली फ़िक्ली में लिपटा रहता है, सावधानी से देखे यदि फ़िक्ली मालूम दे तो तेज़ चाकू से उसे सावधानी से फाड़ देना चाहिए जिसमें बच्चे को कहीं ज़ख़्म न होने पावे । मुँह पर पानी का छींटा देने से भी बालक की मूर्च्छा भंग हो जाती है । कभी कभी उसके कान के पास दो पत्थर के टुकड़ों को खट-खट बजाने से भी बालक चैतन्य होकर रोने लगता है ।

भूमि पर गिरने पर बच्चा नाभि से संयुक्त नाल से जकड़ा रहता है। उसे क्रौरन सावधानी से काट देना चाहिए। नाल काटने में ज़रा सी असावधानी होने से बच्चा जीवित नहीं रहता। किन्तु नाल काटने के पहले इम बात पर भी विचार कर लेना चाहिए कि बच्चा पूर्ण स्वस्थ है या नहीं। जब तक वह पूर्ण स्वस्थ न समझ लिया जाय नाल नहीं काटना चाहिए। जब बच्चे की साँस चलने लगे, वह रोने लगे तभी नाल काटना चाहिए। इस बात पर भी ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे के मुँह पर किसी प्रकार का ऐसा वस्त्र न पड़ने पावे जिससे उसका दम घुट जाय।

ऊपर की क्रिया से यदि लाभ न दीखे, बालक न रोवे, तो बच्चे के सहन करने योग्य गरम जल में उसे डुबा कर निकाल लेना चाहिए। ऐसा करने से बालक रो उठता है और उसका श्वास चलने लगता है। कभी कभी डाक्टर लोग बायें हाथ से बालक की नाक इस प्रकार पकड़ लेते हैं जिस में श्वास न चल सके, और मुँह में मुँह मिला कर फूँकते हैं। इस क्रिया से फेफड़ा वायु के भर जाने से फूल जाता है, फिर दाहिने हाथ से दबा कर हवा निकाल देते हैं। इस प्रकार एक मिनट में १५ बार श्वासोच्छ्वास का अनुकरण करने से मृतप्राय बच्चे साँस लेने लगते हैं।

नाल-छेदन-विधि

नाल-छेदन (नाल काटना) एक ऐसी क्रिया है कि इसी पर बच्चे की ज़िन्दगी बहुत कुछ निर्भर करती है। देहातों में अकसर चमारिनें अपने गन्दे हाथ और गन्दे हँसिये से, जिसमें धार भी नहीं होती नाल काटती हैं। इस प्रकार गन्दे ढंग से नाल काटना बच्चे के लिए सांघातिक है। यह सब अविद्या के प्रभाव से ही हुआ है। नाल काटने के लिए खूब तेज़ उस्तरा या चाकू होना चाहिए। नाल काटने के पहले उसे खौलते हुए पानी में ५-७ मिनट तक उबाल लेना चाहिए। साथ ही हाथों को भी गरम जल और साबुन से खूब साफ़ कर लेना चाहिए। पश्चात् साफ़

सूत से नाल को दो स्थानों में बाँधना चाहिए। पहला बन्धन तो बच्चे की नाभि से आठ अंगुल की दूरी पर और दूसरा उसके ऊपर लगाना चाहिए। यदि बन्धन ठीक न बाँधा जाय तो अधिक रक्त निकलने से बच्चे की मृत्यु हो जाने का भय रहता है और माता की जान भी खतरे में रहती है। फिर तेज चाकू से, जो उपयुक्त रीति से कीटाणु-रहित कर लिया गया हो, दोनों बन्धन के बीच से नाल काट देना चाहिए। फिर नाभि से लगी हुई नाल को, कोमल सूत से बाँध कर सूत बालक के गले में मालाकार लटकवा देना चाहिए, जिसमें वह उसे खींच न सके। साथ ही तागा भी इतना कोमल होना चाहिए कि वह बच्चे के कोमल शरीर में कहीं भी अपना असर न दिखा सके। नाल काट कर फौरन उस पर साफ कंडे की राख लगावी चाहिए, इससे अधिक रक्त भी नहीं निकलता और नाभि के पकने का भी भय नहीं रहता। यदि संयोग से नाभि पक जाय तो पठानी लोथ, मुलहठी, प्रियंगु (हरे) और दारु हलदी समान भाग लेकर कपड़छन चूर्ण कर डाले। उस चूर्ण को तिल के तेल में मिला कर नाभि पर लगाना चाहिए। इससे नाभिपाक आराम हो जाता है।

नवजात शिशु का स्नान

जब बालक होश में आकर रोने लगे और नाल कट चुकी हो, तब उसके शरीर में धीरे धीरे सरसों के तेल की मालिश कर कुनकुने जल में स्नान करा देना चाहिए। स्नान कराने वाले जल में उम्दा साबुन भी मिलाया जा सकता है। यदि जल में साबुन मिला हो तो बच्चे के स्नान कराते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह साबुन मिला जल उसके मुँह या आँख में न लगने पावे। स्नान कराकर सूखे वस्त्र से बच्चे का शरीर पोंछकर उसे गरम किन्तु हलके कपड़े पहनाना चाहिए। यदि ऊनी वस्त्र पहनाना हो तो उसके नीचे एक मुलायम सूती वस्त्र आवश्यक पहनाना चाहिए। छोटे बच्चों को नंगे बदन पर ऊनी वस्त्र नहीं

पहनाना चाहिए, क्योंकि इससे उनके बदन में नन्हीं-नन्हीं फुनसियों निकल आती हैं। बालक के मुँह आदि को साफ़ करके रुई के फाये को तेल में भिगोकर उसके तलवे पर रखना चाहिए।

बालक को स्नान कराने के पहले, उसके अङ्ग प्रत्यङ्ग को खूब सावधानी से देख लेना चाहिए। यदि कोई अङ्ग सटे हों तो उसे खूब तेज़ उस्तरे से काट कर ठीक कर देना चाहिए। किसी-किसी बालक की गुदा आदि अङ्ग जुड़े रहते हैं उन्हें ठीक कर लेना आवश्यक है। ऐसे कामों के लिए अच्छे सर्जन की सहायता की आवश्यकता होती है। यदि बालक को जन्म के दिन १०-१२ घंटे तक पाखाना न हो तो अच्छे साबुन की पतली गोल बत्ती बना कर गुदा में जरा सा घी लगा कर लगा देनी चाहिए। इससे फौरन पाखाना आ जाता है।

बालक के रहने का स्थान खूब साफ़ और हवादार होना चाहिए। सूर्य का प्रकाश और धूप आने के लिए खिड़की आदि का समुचित प्रबन्ध होना चाहिए। बालक को सरदी से बचाना चाहिए। उसे ऋतु के अनुसार उत्तम वस्त्र पहनाना चाहिए। बच्चों के पहनने के वस्त्र आवश्यकता से अधिक साफ़ रखना चाहिए। यदि उनके धुलने का प्रबन्ध न हो तो घर में ही सोड़े या साबुन से साफ़ कर लेना चाहिए। बच्चों के कपड़े अधिक होने चाहिएँ जिसमें उनके धुलने में विलम्ब होने पर भी उन्हें साफ़ कपड़े मिलते रहें। घर की हवा साफ़ करने के लिए अगर, सरसों, गुग्गुल आदि सुगन्धित द्रव्यों की धुनी देते रहना चाहिए।

नवजात शिशु का आहार

सुश्रुत नवजात बच्चे को प्रथम आहार देने के विषय में इस प्रकार कहते हैं—नाल आदि काट लेने के बाद शीतल जल से उसके मुँह को धोकर उसका आश्वासन करे, पश्चात् अनन्तमूल और ब्राह्मी के रस में विषम भाग (घी का दूना शहद) घी और शहद मिलाकर इसमें दो चावल

से ६ चावल तक सोने की भस्म मिलाकर अनामिका अंगुली से चटाना चाहिए। यह नुसखा उस समय का है जब भारत धन-धान्य-पूर्ण था, तभी तो सबको सोने की भस्म सुलभ थी। आज यदि कोई गरीब किसानों को देहात में जाकर देखे तो अन्दाज लग जाय। गरीब जनता को, जिनको स्वर्ण भस्म मिलना सरल न हो, सिर्फ, अनन्त मूल और ब्राह्मी के रस को दो रत्ती घी ४ रत्ती शहद मिला कर अनामिका अंगुली से चटाना चाहिए। जब तक माता के स्तन में दूध न उतर आवे तब तक यहीं भोजन अन्दाज से ४-५ बार बच्चे को देना चाहिए। घी देने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि घी अत्यन्त शुद्ध हो। इन सब पदार्थों को यथासाध्य पहले से ही एकत्र कर रखना चाहिए। ठीक मौके पर ढूँढ़ने से काम नहीं चल सकता। प्रसव सम्बन्धी आवश्यक सामान पहले से एकत्र कर रखने में सहूलियत रहती है। बच्चे को प्रथम आहार उसका मुँह धोकर देने के बाद यदि स्नान कराया जाय तो अति उत्तम है।

जन्मघुटी

हमारे देश में बच्चों को घुटी देने की चाल है। यह प्रथा प्राचीन काल से ही चली आती है। वस्तुतः यह अच्छी प्रथा है। काकड़ा सिंगी, मुल-हठी, मुनक्का, कायफल, अतीस, सौंफ, अजवायन, अंजीर और ताड़ की मिश्री इन सब को चार-चार रत्ती लेकर आध पाव पानी में पकावे, जब एक तोला पानी बच जाय तो छान कर पिला दे। घुटी सुबह शाम दोनों समय देनी चाहिए। यदि बालक को कब्ज रहता हो तो उपर्युक्त काढ़े में चार रत्ती हरे, चार रत्ती अमलतास का गूदा और एक रत्ती काला नमक भी मिलाया जा सकता है। इससे कब्ज नहीं रहेगा। प्रत्येक स्थान में एक ही द्रव्य की घुटी नहीं दी जाती। अतः अपने देश में जो घुटी प्रचलित हो उसको ही देना चाहिए। कभी-कभी बच्चों को दो दिनों तक पाखाना नहीं होता। इसे माताएँ अच्छा समझती हैं। किन्तु यह बुरा है। यदि

बच्चे का पाखाना रुक जाय तो फौरन ग्लिसरीन की बत्ती या बड़िया साबुन की बत्ती से पाखाना करा देना चाहिए। अथवा खूब साफ रेंडी का तेल, जो अंगरेज़ी दवाखानों में मिलता है, १० बूँद से तीस बूँद तक अवस्थानुसार माँ के दूध में मिलाकर पिलाना चाहिए।

चौथा अध्याय

प्रसूतिचर्या

माता के स्वास्थ्य से बच्चे के स्वास्थ्य का इतना अधिक सम्बन्ध है कि जब तक माता के आहार-विहार ठीक न हों, माता पूर्ण स्वस्थ न हो, बच्चा कभी स्वस्थ रह ही नहीं सकता। इस कारण बालक के जन्म लेने के पश्चात् बच्चा और जच्चा दोनों का ही पूर्ण सावधानी के साथ पालन करना चाहिए। बच्चे से सम्बन्ध रखने वाली आवश्यक बातें पहले बतला दी गई हैं।

जिस समय बच्चा पैदा होता है, माता को बहुत कष्ट होता है। कभी कभी कौंख कौंख कर बच्चा जनने के कारण रक्तवाही नसों सूज जाती हैं और रक्त-स्राव अधिक होने लगता है। अतः बच्चा के पैदा होते ही माँ के पेट और कमर को कपड़े से कस कर बाँध देना चाहिए। गर्भाशय खाली हो जाने के कारण उसमें वायु भर जाने का भय रहता है इस कारण उसे वायु के भरने से बचाना चाहिए। पेट का बाँधना इस काम में बहुत सहायता देता है। पेट बाँधने के पश्चात् माता को शराब में बैठाना चाहिए। इससे पेट में कोई विकार नहीं होने पाता, गर्भाशय अपने स्थान पर ठीक बैठ जाता है, और पीड़ा भी कम हो जाती है। यह प्रथा देश के बहुत से भागों में प्रचलित है। १५-२० मिनट तक शराब में बैठा कर वहाँ से उठा देना चाहिए और साफ़ हवादार कमरे में, जहाँ सूर्य का प्रकाश और धूप अच्छी तरह आती हो, साथ ही चूने से लिपा पुता और सुन्दर हो, एक उत्तम बिस्तरे पर लिटा देना चाहिए। चारपाई पर मुलायम गद्दा और उस पर साफ़ चादर बिछी होनी चाहिए। बिस्तरे पर

जाने के पहले प्रसूता स्त्री के वस्त्र बदल दिये जाते हैं। वस्त्र बदलने में इस बात की सावधानी रखनी चाहिए कि वस्त्र बदलते समय स्त्री पर किसी प्रकार का बल न पड़े। उसकी परिचारिकायें अपने बल पर खड़ी कर मूट वस्त्र बदलें और चारपाई पर लिटा दें। चारपाई के पैताने की तरफ पायों के नीचे दोनों तरफ दो हूँट रख देनी चाहिए जिससे चारपाई सिर की तरफ नीची और पैर की तरफ कुछ ऊँची हो जाय। फिर कुनकुने जल में रुई का पहल भिगो कर शरीर में लगे रक्त के दाग को धीरे धीरे छुड़ा देना चाहिए। चारपाई पर लिटा कर शराब का फाया स्त्री के गुप्तांग में रखने से बड़ा लाभ होता है। इससे रक्त-स्त्राव में भी कमी आती है और पीड़ा भी शान्त रहती है।

अपरा-पातन

अपरा या नाल, ओल, खेरी आदि शब्द पर्यायवाची हैं। बच्चा पैदा होने के बाद यह अपने आप फौरन या थोड़ी देर में बाहर निकल आती है। कभी कभी ऐसा होता है कि उसका कुछ अंश तो निकल आता है और कुछ अंश भीतर ही रह जाता है। कभी कभी यह समूचा अन्दर रह जाती है। उस समय में पेट में अफरा और भारीपन होता है। उसे फौरन निकालने का प्रयत्न करना होता है। अपरा का न गिरना कभी कभी भीषण उपद्रव खड़ा कर देता है और उस समय शस्त्र द्वारा चीर फाड़ करके निकालने की आवश्यकता पड़ जाती है। इसके निकालने के लिए बहुतेरे उपाय हैं। यथा—फूट को गो-मूत्र में पीस कर पिलाना चाहिए। कड़वी लौकी, कड़वी तोरई (तरौई), सरसों साँप की काँचली, इन सब को सरसों के तेल में पीस कर योनि के मुख पर धुनी देनी चाहिए। कभी कभी बाँस की ५-७ पत्ती उबाल कर उसका पानी पिलाने से भी लाभ हो जाता है। यदि अपरा गिरने में विलम्ब होता हो और तकलीफ बढ़ रही हो तो हाथ के नाखून काट कर और हाथ को खूब साफ़ करके उसमें

चिकनाई लगा कर योनि में हाथ डाल कर नाल पकड़ कर खींच लेना चाहिए। यह याद रखने की बात है कि यह काम किसी चतुर दायी से ही कराना चाहिए।

किसी किसी स्त्री के बच्चा पैदा होने के बाद किसी कारण अशुद्ध रक्त रुक जाने के कारण पँसली, वस्ति में वा वस्ति के ऊपर गॉठ सी पड़ जाती है। उससे नाभि, उदर और वस्ति में शूल होता है। सुई चुभने की सी पीड़ा होती है, पक्काशय फटा सा जाता है, पेट में अफरा हो जाता है और मूत्र रुक जाता है। इसे संस्कृत में मक्कलशूल और अंग्रेजी में पेन आफ्टर (Pain after) कहते हैं। ऐसा शूल उत्पन्न होने पर जवाखार के चूर्ण को घृत के साथ देना चाहिए। गरम जल के साथ सेंधा नमक का चूर्ण खिलाने से भी लाभ होता है। पीपल, मिर्च, इलायची, दालचीनी, तेजपात, नागकेसर और सोंठ समान भाग लेकर चूर्ण बना ले अथवा विधि से काढ़ा तैयार करके पिलावे।

प्रसूता के आहार-विहार

प्रसूतावस्था में अधिक रक्त निकल जाने के कारण स्त्री बहुत ही कम-जोर हो जाती है। इस समय यदि थोड़ी भी असावधानी या प्रमाद हो जाय तो जान पर आ पड़ती है। प्रसूत-काल में जो व्याधियाँ होती हैं वे प्रायः कष्टसाध्य होती हैं। इस कारण इस समय स्त्री को पूर्णरूप से हिफाजत से रखना चाहिए। उसे, पीपल, पीपलामूल, हल्दी, सोंठ, अजवाइन आदि पीसकर उसमें गुड़ मिलाकर खिलाना चाहिए और ऊपर से गरम-गरम दूध देना चाहिए। इससे पेट की सभी शिकायतें दूर रहती हैं, खुलकर रक्त निकल जाता है। इस अवस्था में सोंठ का अधिक उपयोग करना चाहिए। पीपलामूल, गजपीपल और सोंठ को समान भाग लेकर कपड़कून चूर्ण कर डाले। इस चूर्ण को एक तोला लेकर एक तोला गुड़ में मिला कर गरम जल से आरम्भ में देना चाहिए। इससे रक्त खुल कर

निकल जाता । यह औषधि तीन दिन तक दी जानी चाहिए । यदि इसके बाद भी आवश्यकता प्रतीत हो तो देनी चाहिए । पीने के लिए उबाला हुआ जल देना चाहिए ।

जब रक्त-दोष दूर हो जाय तब दूध आदि हल्की चीज या मूँग और खूब पुराना चावल (यदि सम्भव हो तो दस वर्ष का पुराना) लेकर विधिवत पतली खिचड़ी बनाकर घी मिला पिलावे । यदि माता तन्दुरुस्त हो तो कम से कम तीन दिन तक इसी आहार पर रखे और यदि कमजोर हो तो पाँच दिन तक । इसके बाद उसका हलवा आदि चिकने भोजन से उपचार करे । हलवे में बादाम, पिस्ता, गरी, जीरा आदि फल सामर्थ्यानुसार मिलाए जा सकते हैं । इसके बाद, जौ, गेहूँ, चावल, अरहर, मूँग, आदि अन्न, दूध, मांस, परवल आदि उत्तम शाक देना चाहिए । कम से कम डेढ़ मास तक इसी नियम से आहार देना चाहिए । प्रथम डेढ़ मास तक ठंडे जल का उपयोग भूलकर भी नहीं करना चाहिए । कभी-कभी प्रसूता को गरम जल से स्नान भी कराते रहना चाहिए ।

प्रसूता स्त्री को क्रोध, परिश्रम, शीतल वस्तु का उपयोग और मैथुन आदि का परित्याग करना चाहिए । इन अपथ्यों के सेवन से जो व्याधियाँ होती हैं वे दारुण और असाध्य होती हैं । इस कारण प्रसूता को रक्षा देश-काल का ख्याल करके करना चाहिए ।

यों तो जब तक मासिक-धर्म आरम्भ न हो जाय तब तक प्रसूता को पथ्य से ही रहना चाहिए क्योंकि उक्त समय तक प्रसूता रोग होने का भय रहता है किन्तु डेढ़ मास तक विशेष सावधानी से रहने की आवश्यकता है ।

यदि दुर्भाग्य से प्रसूत सम्बन्धी कोई बीमारी हो जाय तो तुरन्त ही किसी योग्य चिकित्सक का इलाज करना चाहिए । जब तक योग्य चिकित्सक से परामर्श करना सुलभ न हो तब तक दशमूल का विधि से काथ बनाकर घी मिला कर जरा कुनकुन पिलाना चाहिए । बेल की छाल, अग्निमन्थ, सोनापाठा, कँभारी पादरि शाल्मिपर्णी, पिठवन, कटेरी, बनभंटा

और गोखरू इन दसों औषधियों को मिलाने से दशमूल होता है। मेरे अनुभव में तो यह आया है कि दशमूल का काथ बच्चा पैदा होने के दो दिन बाद से ही देने से किसी रोग की आशङ्का नहीं रहती।

दीर्घजीवी सन्तान के लक्षण

बच्चे की आकृति देखकर उसके दीर्घजीवन का बहुत कुछ पता लग सकता है, जिस प्रकार किसी मनुष्य का शरीर देखकर सब लोग उसके बल के विषय में साधारणतया निश्चय कर लिया करते हैं। हमारे आयुर्वेद शास्त्र में बालकों के दीर्घजीवी होने के लक्षण विस्तृत रूप से दिये हैं। हम पाठकों के ज्ञान-वर्द्धन के लिए उसको संग्रह करके नीचे उद्धृत कर रहे हैं—

जिस बालक के सिर के बाल अलग-अलग, नरम, चिकने, थोड़े, काले, दृढ़ बद्धमूल एवं अच्छे होते हैं तथा त्वचा स्थिर और पुष्ट होती है, सिर, सुन्दर आकार का प्रमाण से किञ्चित बड़ा, सुन्दर, छत्र के समान होता है, खलाट, विशाल, सुन्दर, दृढ़, उत्तम कनपटियों की संधियुक्त, उँचा, कुछ ढला हुआ सा, बलियुक्त, अर्धचन्द्र के समान होता है, वह दीर्घजीवी होता है। दोनों कान पुष्ट, कानों के पीछे का भाग विपुल, सुडौल तथा दोनों कान न ऊँचे, न नीचे, समान, पीछे को नमरे हुए, दोनों कर्णपुट तथा कानों के छिद्र बड़े होना श्रेष्ठ माने जाते हैं।

दोनों नेत्र एक से देखने वाले, अलग अलग सीधे, तेजयुक्त और सुन्दर पलकों से युक्त उत्तम समझे जाते हैं। भौंहें लम्बी, परस्पर मिली हुई, एक सी बनी और बड़ी उत्तम समझी जाती हैं। नाक सुडौल, लम्बी श्वासयुक्त, लम्बी तथा कुछ कुछ आगे को मुकी हुई उत्तम समझी जाती है। बड़ा, सुडौल, सुन्दर तथा सुन्दर दन्त-पंक्तियों से युक्त मुख उत्तम माना जाता है। लम्बी, चिकनी, पतली, सुडौल, गुलाबी रंग की और अपने गुण (रस का स्पष्ट ज्ञान) से युक्त उत्तम होती है। पुष्ट ऊँची,

कोमल लाल वर्ण की तालु उत्तम होती है ।

गम्भीर, प्रतिध्वनि युक्त, दीनतारहित, चिकना एवं धीर स्वर उत्तम होता है । लाल वर्ण के, समान (न बहुत पतले और न बहुत मोटे), विस्तार युक्त और मुख को ढँकने वाले होठ उत्तम होते हैं । गोल ठोड़ी (जो अधिक लम्बी न हो) उत्तम होती है । थोड़ी लम्बी दृढ़ गर्दन उत्तम होती है । कंधों का दृढ़ और ऊँचा होना उत्तम समझा जाता है । हँसली दृढ़ और छाती में मिली हुई उत्तम होती है । मांस में छिपी हुई पीठ की रीढ़ (बाँस) उत्तम होती है । स्तनों के बीच का भाग चौड़ा और फैला हुआ उत्तम होता है । कन्धों की ओर ढले हुए और दृढ़ पंसवाड़े उत्तम होते हैं । दोनों बाहों, नितम्ब और अंगुलियों का लम्बा, गोल, परिपूर्ण और दृढ़ होना उत्तम है । दृढ़ लम्बे और पुष्ट हाथ पाँव उत्तम होते हैं । कछुए की पीठ के समान ऊँचे, चिकने, ताम्र वर्ण (लाल) और सुघड़ नाखून उत्तम होते हैं । दक्षिणावर्त, बीच में गहरी और उन्नत किनारों की नाभि उत्तम होती है । गोल, दृढ़ मांस से पुष्ट न अस्यन्त ऊँचे और न अस्यन्त नीचे नितम्ब उत्तम होते हैं । दोनों उरुस्थल गोल, पुष्ट और मोटे उत्तम होते हैं । दोनों जानु गोल और पुष्ट उत्तम होती हैं । हिरणी के पैर के समान पुष्ट छिपी हुई हड्डियों वाली, जिनमें कोई नाड़ी दिखाई न पड़ती हो, तथा उनकी संधियाँ छिपी हुई हों ऐसी जंघा (Calf) उत्तम होती है । कछुवे की पीठ के समान सुडौल पाँव उत्तम होते हैं । इसके अतिरिक्त रोना, हँसना, सोना जागना, मल, मूत्र, वायु और गुह्य अवयवों का समान (न अस्यन्त अधिक और न बहुत कम) होना उत्तम है । ये दीर्घजीवी सन्तान के लक्षण हैं इससे विपरीत लक्षण वाले बालक अरूपायु होते हैं ।

पाँचवाँ अध्याय

बालचर्या

जो आज बच्चे हैं वे ही तो कल जवान होते हैं जो आज घुटनों के बल चलते हैं, या गोदी में हैं वे तो कल घर के मालिक होते हैं। जिस प्रकार संतान पर माता-पिता का स्वत्व होता है उसी प्रकार, बल्कि उससे भी अधिक, उन पर देश का हक़ होता है। बच्चे पहले देश के कहे जाते हैं उसके पश्चात् माँ-बाप के। जिस प्रकार माता-पिता को सन्तान की ममता होती है, उस पर गर्व होता है, उसी प्रकार अच्छी सन्तान के भरोसे ही कोई राष्ट्र अपना मस्तक ऊँचा करता है और उसे भी उस पर गर्व होता है। जिस देश का पराभव होता है, वहाँ के बच्चे को पहले निःस्वत्व होना पड़ता है।

किसी देश के बच्चों के स्वास्थ्य, अध्ययन और शिक्षा के प्रबन्ध तथा उनकी जन्म-मृत्यु की संख्या से हम आसानी से इस बात का पता लगा सकते हैं कि वह देश कितना उन्नत है, उसमें कितनी शक्ति है और भविष्य में वह कितना उन्नत होगा, उसमें कितनी शक्ति होगी। इस कारण बच्चों का पालन पोषण बढ़ी सावधानी से होना चाहिए और इसके लिए राष्ट्र की ओर से समुचित प्रबन्ध होना चाहिए।

जितने बड़े-बड़े शक्तिशाली राष्ट्र हैं सभी अपने बच्चों की रक्षा और शिक्षा का पूरा प्रबन्ध करने में दत्तचित्त रहते हैं। किन्तु भारतवर्ष में इसके विपरीत दशा है। निस्सन्देह यहाँ बच्चे अधिक पैदा होते हैं किन्तु उनकी मृत्यु-संख्या इतनी भयावह है कि उसके ध्यान मात्र से शरीर काँप जाता है। और देश इस बात की पूरी कोशिश करने में रत है कि कम से कम

बच्चों की मृत्यु हां और जीवित बच्चे पूर्ण आरोग्य रहें । इसके लिए डाक्टर नियुक्त हैं जो समय समय पर अपने अनुभव और अनुसंधान द्वारा जनता को शिशु-पालन-प्रणाली के संशोधित, परिवर्द्धित और उन्नत रूप अथवा नियम समझाते रहते हैं और उन नियमों का पालन कराते रहते हैं । किन्तु दुर्भाग्य से हमारे देश में अभी ऐसा कोई प्रबन्ध नहीं है । हाँ, देश के नेताओं का ध्यान इस ओर आकृष्ट अवश्य हुआ है और वे इस कमी को दूर करने की कोशिश में भी हैं ।

यदि बच्चों का पालन-पोषण उचित रीति से किया जाय, उनको उत्तम दूध और भोजन दिया जाय तो वे अत्यन्त हृष्ट-पुष्ट एवं माता के लिए सुखदायक होंगे । शिक्षित लोगों में किसी क्रूर इस बात का ध्यान रखा जाता है कि बच्चे स्वस्थ रहें किन्तु पूरा पूरा ध्यान तो उनके यहाँ भी नहीं रखा जाता । अशिक्षित जनता तो शिशु-पालन-प्रणाली से बिलकुल ही अनभिज्ञ है । यही कारण है कि अशिक्षित और गरीब लोगों के ही बच्चे अधिक मरते हैं । इस कारण उन्हें शिशु-पालन के मोटे मोटे नियमों को जान लेना आवश्यक है ।

जिस समय बच्चा पैदा होता है उस समय से ही उसके स्वास्थ्य की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए । बच्चा माता का दूध पीता है इस कारण यदि माता कोई अपथ्य करेगी तो उसका प्रभाव बच्चे पर बिना पड़े नहीं रह सकेगा । अतः माता को पूरी तरह पथ्य से रहने की आवश्यकता है । बच्चा पैदा होने के बाद माता अत्यन्त कमजोर हो जाती है इस कारण उस पर शीत, परिश्रम और मानसिक चिन्ताओं का प्रभाव बहुत शीघ्र पड़ता है और इनके कारण से माता अस्वस्थ हो जाती है, कभी कभी तो प्रसूत की भयानक बीमारी उत्पन्न हो जाती है और माता की जान तक चली जाती है । इस कारण शीतल जल, शीतल वायु और शीतल आहार-विहार से बचने की अत्यन्त आवश्यकता है । शीत से बचने के लिए ही प्रसूति-गृह में और उसके दरवाजे पर आग रखने की चाल है; किन्तु

अशिक्षा के कारण अब उसने कुछ दूसरा रूप धारण कर लिया है। अब दहकते हुए कोयले रखने के बजाय धुआँ किया जाता है जो जल्दा और बच्चा दोनों के लिए हानिकर होता है। आग घर में उसी समय रखनी चाहिए जब शीत अधिक हो और उसका रखना आवश्यक हो। बिना ज़रूरत या गर्मी के दिनों में आग रखने की आवश्यकता बिलकुल नहीं है। निधूम आग कमरे की हवा गरम करने के लिए रखनी चाहिए। चारपाई के नीचे आग रखने की ज़रूरत नहीं। अगर बिस्तर गरम करने की ज़रूरत हो तो बोटल में गरम पानी रखकर बिस्तर पर फेर कर उसे गरम करना चाहिए। किन्तु अशिक्षित जनता इस नियम का कुछ दुरुपयोग सा करने लगी है। प्रत्येक कार्य के करने के लिए विवेक की आवश्यकता पड़ती है। माता को प्रत्येक प्रकार से शुद्ध रहना चाहिए अर्थात् उसके वस्त्र, भोजन आदि शुद्ध हों। उसे साफ वायु, उन्मुक्त प्रकाश और धूप प्राप्त होनी चाहिए। भोजन स्निग्ध, थोड़ा और हलका होना चाहिए। नित्य-प्रति अभ्यंग (तैल मर्दन) आदि करना चाहिए और पसीना दिलाना चाहिए। यह नियम कम से कम डेढ़ मास तक पूर्ण रूप से पालन किया जाना चाहिए और यदि चार मास तक कोई विकार न हो तो उसके बाद इच्छानुसार, किन्तु संयम के साथ, आहार-विहार करना चाहिए।

दूध पिलाने की विधि

जिस प्रकार हो उसी प्रकार बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए और न उसे हर समय दूध पिलाते ही रहना चाहिए। जब बच्चे को दूध पिलाने की ज़रूरत हो तब स्तन को पानी से धोकर स्वच्छ वस्त्रों को पहन कर और बैठ कर बच्चे को गाँव में लेकर थोड़ा दूध गार देने के बाद पिलाना चाहिए। स्तन धोने की ज़रूरत इसलिए है कि उसमें पसीना आदि लगा रहता है। दूसरे वह बच्चे का जूठा भी होता है। गन्दापन दूर करने के लिए स्तन धो लेना अत्यन्त आवश्यक है। यदि प्रमाद या

असावधानी से स्तन गारा न जाय और यों ही बच्चे को पिलाया जाय तो कफ का अंश अधिक होने और बिना गारे उसका दूषित अंश न निकलने तथा दूध से भरे रहने के कारण स्तन से मुँह में दूध वेग से जाने से उस दूध से बच्चे को विकार होता है । उसके खोत बन्द हो जाते हैं और वमी, कास और श्वास रोग उत्पन्न हो जाते हैं । माता को उचित है कि प्रसन्न मन से बच्चे को दूध पिलावे यदि किसी कारण से माता या धाय को क्रोध आ गया हो तो जब तक प्रकृति शान्त न हो दूध न पिलाना चाहिए ।

बहुत सी मातायें अपने बच्चे को अपना दूध पिलाना पसन्द नहीं करतीं और बहुतों को इतना कम दूध होता है कि उससे बच्चे का पोषण नहीं हो सकता । इन अवस्थाओं में लोग झक्सर दाइयाँ रख लेते हैं । दाई रखने में किसी बात का विचार नहीं रखा जाता जैसी दाई मिल जाती है रख ली जाती है । यों देखने में तो इससे विशेष क्षति नहीं मालूम पड़ती किन्तु स्वास्थ्य-विज्ञान के अनुसार ऐसा करना विवेकपूर्ण नहीं है । दाइयाँ को बदलते रहना भी उचित नहीं है । खूब अच्छी तरह जाँचकर ही दाई रखे जिसमें उसे फिर बदलने की आवश्यकता न पड़े । इस विषय का विशेष वर्णन छठवें अध्याय में किया जायगा ।

यदि माँ को दूध न होता हो और योग्य धाय का प्रबन्ध न हो सके तो ऐसी अवस्था में बच्चों को ऊपर का दूध देना चाहिए । यदि बकरी का दूध मिल सके तो अत्युत्तम हो । इसके अभाव में गाय का दूध भी दिया जा सकता है । किन्तु बच्चे को खालिस दूध नहीं पिलाना चाहिए । मेदे के कमज़ोर होने के कारण बच्चा उसे पचा नहीं सकता । एक हिस्सा दूध में तीन हिस्से पानी मिला कर उसे गरम कर लेना चाहिए । जब दूध में एक उबाल आ जाय तो उतार कर उसमें जरा सी मिश्री मिलाकर पिलाना चाहिए । यदि बच्चे को दूध न पचता हो तो उसमें थोड़ा सा चूने का साफ़ निथरा हुआ पानी मिला देना चाहिए । इससे दूध पचन लग जाता है । दूध पीने वाले बच्चे को यदि धीरे धीरे ताज़े

फल—जैसे सन्तरा—का रस पिलाने का अभ्यास करा दिया जाय तो अत्यन्त उत्तम है। सन्तरे से बच्चे का पोषण ठीक होता है और उसका रक्त साफ़ बनता है। इस विषय का अधिक वर्णन आगे किया जायगा।

बच्चे को दौत निकलने के पहले किसी प्रकार का अन्न नहीं देना चाहिए। दौत निकलने पर भी उसे दाल रोटी आदि नहीं खिलाना चाहिए। दौत निकलने के पहले तां बच्चे के मेदे में ताक़त ही नहीं रहती। दौत निकलना बच्चों के मेदे में थोड़ी सी ताक़त आने का चिह्न है। दौत निकलते ही उन्हें मनमाना खाना खिलाने लगना अविवेक से शून्य नहीं है। आरम्भ में बच्चे को कोई चाटने लायक हलकी चीज़ चटानी चाहिए। फिर धीरे धीरे उसकी मात्रा बढ़ानी चाहिए। बच्चों को अन्न खिलाने की अपेक्षा ताज़े फल खिलाना अधिक अच्छा है। केला खिलाने से बड़ा लाभ होता है। महात्मा गाँधी की राय में केले में जैतून का तेल मिला कर खिलाना लाभदायक है। यह खिलाने-पिलाने का काम सदा समयानुकूल होना चाहिए। ज्यों ज्यों बच्चे की अवस्था बढ़ती जाय त्यों त्यों उसको अधिक समय पर खिलाया पिलाया जाय। एक डेढ़ बरस के बच्चे को दिन भर में चार-पाँच बार से अधिक न खिलाना चाहिए।

बच्चे का पालन

बच्चे को इस प्रकार गोद में लेना चाहिए जिसमें उसे तकलीफ़ न हो। उसे कभी डाटना डरवाना न चाहिए। यदि बच्चा सोया हो तो उसे एकाएक न जगा देना चाहिए और उसे अयोग्य आसन पर न बैठाना चाहिए। ऊँचे नीचे बैठा देने से बच्चों के गिरने का डर रहता है। शुरू-शुरू में बिना आंधार के बच्चे को न बैठने देना चाहिए क्योंकि रीढ़ की हड्डी के कमज़ोर रहने से वह अपना बोझ नहीं सँभाल सकती। कभी-कभी लोग बच्चों को बिना उनकी इच्छा के ही खींच कर ज़बरदस्ती गोद में ले लेते हैं, ऐसा न करना चाहिए। उन्हें सहसा बिस्तरे पर गिराना भी न

चाहिए। बिस्तर पर लेटाते समय अत्यन्त सावधानी रखनी चाहिए। बच्चे को हमेशा प्रसन्न रखना चाहिए और उसे उतान सुलाना चाहिए। जब बच्चा कुछ बढ़ा हो जावे तो उसे पेट के बल सुला देना चाहिए। ऐसा करने से बच्चा अपना सिर उठाता है और हाथों पर ज़ोर देता है जिससे रीढ़ों में बल आता है। यह बच्चे का एक प्रकार का व्यायाम है।

प्रति-दिन बच्चे को कुनकुने जल से नहला देना चाहिए। तेल, उब-टन और काजल नित्य करना चाहिए। वस्त्र सदा हलके, साफ़ और नरम होने चाहिए। बच्चे को ठीक तरह पालन करना माँ-बाप का बहुत बड़ा कर्तव्य है। इसमें असावधानी होने से हानि है।

जल पिलाना

अकसर अशिक्षित स्त्रियाँ सरदी हो जाने के डर से बच्चों को पानी नहीं पिलातीं। ऐसा करना ठीक नहीं। एक महीने के बाद से ही उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी कपड़े से छान कर किसी चम्मच आदि से बूँद-बूँद बच्चे को पिलाना चाहिए। पानी प्रकृति की देन है, उससे डरना न चाहिए। हाँ, इसका अधिक और बुरे ढंग से किया हुआ प्रयोग हानि-कारक हो सकता है। मैंने अपनी आँखों देखा है कि डेढ़ बरस तक बच्चों को लोग सरदी के डर से पानी पीने को नहीं देते। इसका फल यह होता है कि बच्चा जो कुछ खाता है पानी के अभाव के कारण उसका ठीक परि-पाक नहीं होता और अन्त में वह रोगी हो जाता है। ऐसे माता-पिता को सावधान होकर शिशु-पालन-विधि सीखने की ज़रूरत है।

बच्चे को शिक्षा

यह सदा याद रखना चाहिए कि बच्चे का स्वभाव अनुकरणशील होता है। वह जो अपने माता-पिता आदि को करते देखता है स्वयं भी वही करता है। बालक की शिक्षा माता की गोद से ही आरम्भ हो जाती

है। जो काम माता-पिता करते हैं वही बच्चा भी करना सीख जाता है। यदि माता पिता झूठे हों तो उनके बच्चे सच्चे नहीं हो सकते। वैसे ही जो व्यसन माता-पिता में होते हैं वे सभी बच्चे सीख जाते हैं, इस कारण माता पिता को अपने बच्चे को सच्चरित्र बनाने की कोशिश करनी चाहिए। शिक्षित माता-पिता खेल में ही बच्चे को अक्षर-ज्ञान करा सकते हैं।

बच्चे जब शैतानी करने लगते हैं और किसी प्रकार नहीं मानते तो माता-पिता अक्सर भूत, हौआ अथवा पगला बुलाकर डराते हैं। ऐसा करना अनुचित है। बच्चे का कलेजा छोटा होता है, डर से वह संकुचित हो जाता है और उसका डर का संस्कार सदा बना रहता है। यही कारण है कि ऐसे बच्चे बड़े होने पर भी निर्भीक नहीं होते। अनुभवी लोगों का कहना है कि बच्चे को सदा काम में लगाये रखना ही अच्छा है। जो काम वे करते हैं उसको छोड़ना नहीं चाहते—उसे वैसे ही अन्य काम देकर पहला काम छुड़ाया जा सकता। जैसे कोई बच्चा कुत्ते को डंडे से मार रहा है यदि एकाएक उसे ऐसा न करने को कहा जाय तो वह कभी न मानेगा। पर यदि हम अपनी बुद्धि से वैसे ही किसी अन्य कार्य की ओर उसकी वृत्ति लौटा दें तो वह अपना पहला काम भूल जायगा।

बच्चों के खिलौने

बच्चों को खेलने के लिए सुन्दर आकृति के हलके खिलौने देने चाहिए। रबर के बने खिलौने विपैले होते हैं। इसका कारण यह है कि रबड़ के खिलौने कई प्रकार के हानिकर पदार्थों को मिला कर बनाये जाते हैं। बच्चे जब उन्हें मुँह में लगावेंगे तो उनका विपैला अंश कुछ न कुछ अन्दर ज़रूर जायगा। विलायती रंगों में रँगे हुए खिलौने भी हानिकर होते हैं। खिलौने ऐसे भी न होने चाहिए जिनमें धार या नोक हो क्योंकि उनसे बच्चे का मुँह या कोई और अंग बिंध या कट जाने का भय रहता है।

रोग-ग्रसित बच्चे की औषधि

जो बच्चे उपर्युक्त नियमों से पाले जायँगे वे नीरोग रहेंगे । हाँ, यदि माता का आहार-विहार ठीक न होगा तो उसके कारण दूध विकृत होगा और उस विकृत दूध के पीने से बच्चा अस्वस्थ हो जायगा । विकृत दूध पीने से अक्सर बच्चे का पेट बड़ा हो जाता है, ज्वर आने लगता है और उसको हरे रंग के दस्त आते हैं । ऐसी अवस्था में माता को, दूध शुद्ध होने के लिए औषधि सेवन करनी चाहिए । यदि संयोग से कभी यों ही बच्चा अस्वस्थ हो जाय तो घबड़ाना न चाहिए । एक आध दिन संयम से रहने देना चाहिए । यदि रोग अच्छा न हो तो दूध पीने वाले बच्चे की माँ को ही दवा खिलानी चाहिए । दूध में दवा का सूक्ष्म अंश अवश्य आ जाता है इसीलिए उस दूध से बच्चा स्वस्थ हो जाता है । दूध पीने वाले बच्चे का मेदा औषधि पचाने में समर्थ नहीं होता, इस कारण यथा-सम्भव ऐसे बच्चे को औषधि सेवन न कराना चाहिए । अंग्रेजी दवाइयाँ अक्सर विषैली बनाई जाती हैं और कुछ आयुर्वेदिक रस आदि भी । ऐसी विषैली औषधियों से बच्चों को हमेशा बचाना चाहिए ।

जो बच्चे दूध पीते हों और अन्न खाते हों उन्हें हलकी औषधि थोड़ी मात्रा में दी जा सकती है । किन्तु किसी अच्छे चिकित्सक के परामर्श से ही ऐसा करना चाहिए, नीम हकीम, जड़ीबूटी बेचने वालों 'फ़कीरों' के अनुरोध से नहीं ।

छठवाँ अध्याय

धाय

अक्सर देखा जाता है कि कुछ माताओं को स्वभावतः दूध कम होता है, इतना कम कि उसी के आधार पर बच्चे का उचित पोषण नहीं हो सकता। ऐसी अवस्था में या तो धाय रखनी पड़ती है या ऊपर का दूध बच्चे को दिया जाता है। ऊपर के दूध के विषय में पिछले अध्याय में थोड़ा सा प्रकाश डाला गया है। जो लोग बच्चों को ऊपर का दूध नहीं देते वे विलायती दूध या बच्चों के लिए प्रस्तुत विशेष प्रकार का भोजन अँग्रेज़ी दवाखानों से खरीद कर खिलाते हैं। वे भोजन उत्तम नहीं होते हैं और उनके सेवन में इतना अधिक खर्च पड़ता है कि श्रीमानों के अतिरिक्त साधारण गरीब जनता उसका उपयोग नहीं कर सकती। इसके अतिरिक्त वे ताज़े दूध या ताज़े फल के रस का मुकाबिला भी नहीं कर सकते।

ताज़े दूध और फलों के रस का उचित रीति से होशियारी के साथ उपयोग करना चाहिए। ताज़े दूध और विलायती दूध का वर्णन आगे स्वतंत्र लेख में होगा।

धायों के रखने में बड़ी असावधानी की जाती है। जैसी ही धाय मिल जाती है रख ली जाती है। इसका फल बुरा होता है। न तो बच्चा ही पूर्ण स्वस्थ रहता है और न उसका स्वभाव ही उत्तम होने पाता है। हमारे आयुर्वेद में इसके विषय में विशद विवेचन है।

योग्य धात्री के लक्षण

जो धात्री बच्चे के पिलाने के लिए नियुक्त की जाय वह न तो बहुत लम्बी हो न बहुत छोटी । न तो अत्यन्त कृश हो और न अत्यन्त मोटी । साथ ही बूढ़ी भी न हो, वह मध्य अवस्था की हो या माता की अवस्था से मिलती जुलती अवस्था की । वह नीरोग और शीलवाली हो । किसी गुप्त या प्रकट रोग से आक्रान्त न हो । उसका चित्त बहुत चपल और लोभी न हो । उसके स्तन अत्यन्त ऊँचे और लम्बे न हों । उसका दूध शुद्ध हो । उसमें कोई व्यसन (बुरी आदत) न हो, साथ ही उसके कोई अंग भंग न हों तथा उसके कोई अंग विकृत न हों । उसके बच्चे जीते हों और उसके स्तनों में दूध हो । इसके अतिरिक्त जो धात्री बच्चे को पिलाने के लिए नियुक्त की जाय उसका प्रेम बच्चे पर होना चाहिए । यदि ऐसा न हो तो वह अपने बच्चे को दूध अधिक पिलावेगी और दूसरे को कम । वह दाईं नीच कर्म करने वाली न हो और अच्छे खानदान की हो । अपने वर्ण की हो । अपने वर्ण से तात्पर्य अपनी जाति से भी और अपने रंग से भी है । अर्थात् ब्राह्मण, क्षत्री, वैश्य आदि अपनी ही जाति की धात्री रखे या यदि माता गोरी हो तो धात्री भी गोरी हो और यदि माता साँवली हो तो धात्री भी साँवली हो । ऊँचे स्तनों वाली दाईं बालक को कठोर करने वाली होती है और लम्बे स्तनों वाली धात्री के स्तनों से बालक का मुख और नाक ढक जाती है और साँस रुक जाने के कारण कभी-कभी बच्चे मौत के मुँह में चले जाते हैं ।

शोकाकुल, लुधार्त श्रान्त, व्याधि-पीडित, अत्यन्त ऊँची, अत्यन्त छोटी, अत्यन्त मोटी और अत्यन्त दुबली, गर्भिणी, ज्वर से पीडित, लम्बी और ऊँचे पयोधर वाली, बिना भूख लगे ही भोजन करने वाली और पथ्य से न रहने वाली, चंचल, दुखी तथा नीच कर्म करने वाली धाय का दूध पीने से बालक अस्वस्थ हो जाता है, इस कारण खूब देख-भाल

कर दाई रखना चाहिए ।

बच्चों का दाँत निकलना

जो बच्चे उचित रीति से नियमानुसार पाले जाते हैं और स्वस्थ होते हैं उनके पास कोई रोग नहीं फटकता । उनका मुख कमल सा खिला रहता है । वे सदैव अपने माता-पिता के आमोद की सामग्री बने रहते हैं । बच्चे के बीमार होते ही माता का सारा सुख कपूर हो जाता है, बच्चे के बीमार हो जाने से माता को जितना कष्ट होता है, उतना पिता को नहीं होता । रोगी बच्चे को गोद में लिए माता अपने आपको भी रोगी बना लेती है ।

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि जो बच्चे बहुत ही स्वस्थ होते हैं दाँत निकलते समय वे भी बीमार पड़ जाते हैं । हाँ, जो बच्चे पूर्ण स्वस्थ रहते हैं और माता की उचित देख-रेख में रहते हैं वे उस समय भी स्वस्थ ही रहते हैं । यदि वे उस समय बीमार भी पड़ते हैं तो नाम मात्र के लिए । सामान्य रीति से एक दो पाखाने अधिक आ जाते हैं और वे बिना प्रयास ही स्वस्थ हो जाते हैं । किन्तु ऐसे बच्चे कम होते हैं जिन्हें दाँत निकलते समय कोई तरुलीक न हो । दाँत के विषय में लोग अक्सर कहते हैं कि “दाँत निकलते और गिरते दोनों समय कष्ट देता है” । वस्तुतः बात भी ऐसी ही है ।

दाँत निकलते समय बच्चे को बहुत कष्ट होता है । उसके सभी दोष कुपित हो जाते हैं । उसे रंग-बिरंगे फटे फटे पाखाने आने लगते हैं, ज्वर होने लगता है, पिया हुआ दूध डाल देता है । उसका मुख सूख जाता है, पेट में गरमी बढ़ जाती है । मसूड़ों में तकलीफ होने के कारण वह उनको यथाशक्ति दबाने की कोशिश करता है, इस कारण उसके दाँत कटकटाने लगते हैं । बच्चा कमजोर हो जाता है और उसमें कुछ ज़िद भी आ जाती है । किसी बच्चे के दाँत जल्द निकल आते हैं और किसी के

देर में। जिनके दाँत जल्द निकल आते हैं वे तो जल्द स्वस्थ हो जाते हैं, किन्तु जिनके देर में निकलते हैं उन्हें विशेष कष्ट होता है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि जब बच्चे को दाँत निकलने शुरू होते हैं तो तीन-तीन चार-चार एक साथ ही निकलने लगते हैं। ऐसी अवस्था में बच्चे को विशेष तकलीफ़ होती है। इसका कारण यह होता है कि एक दाँत के निकल जाने पर ज्यों ही ज़रा सा आराम मिलने लगता है त्योंही दूसरे दाँत के कष्ट के कारण बच्चे का रोग बढ़ने लगता है। कभी-कभी ऐसा देखा जाता है कि ऐसी स्थिति में पड़े-पड़े बच्चे बिल्कुल कमज़ोर हो जाते हैं, यहाँ तक कि उनके हाथ पाँव भी ठंडे हाने लग जाते हैं, दशा चिन्ता-जनक हो जाती है। ऐसी स्थिति में कुछ कमज़ोर बच्चे तो माँ की गोद सूनी करके उसे दुःख-सागर में छाँड़ सदा के लिए चले जाते हैं और कुछ विशेष यत्न द्वारा बच्चा भी लिये जाते हैं। जिन बच्चों के अधिक से अधिक दो दाँत एक बार निकलते हैं और फिर कुछ दिन रुक जाते हैं और फिर निकलते हैं वे बच्चे अधिक कमज़ोर नहीं होते और न तो उनको अधिक कष्ट ही होता है। इसका कारण यह होता है कि एक बार दाँत निकलने में जितना स्वास्थ्य ख़राब होता है, आराम मिलने पर उसकी पूर्ति शीघ्र हो जाती है और बीच में जो समय उन्हें मिल जाता है उसमें उनमें दुबारा दाँत निकलने के कष्ट को सहन करने के लिए काफ़ी शक्ति आ जाती है। लेकिन ये बातें दैवाधीन हैं। यह बात हमारी शक्ति के बाहर है कि हम ऐसा प्रबन्ध कर सकें कि एक दो दाँत निकल कर कुछ दिनों के लिए रुक जायँ ताकि बच्चा अपनी खोई हुई तन्दुरुस्ती को पुनः प्राप्त कर ले। हमारे अधिकार में केवल इतना ही है कि हम उसको आरम्भ से स्वास्थ्य के नियमों के अनुसार पालें और स्वस्थ रखें।

दाँत निकलते समय बच्चों को हलका भोजन देना चाहिए। यदि दस्त अधिक आते हों तो दूध को फाड़ कर उसको छान कर जल मात्र ४-४ घंटे पर देना चाहिए। बीच बीच में माँ का थोड़ा दूध भी दिया जा

सकता है। मीठे अनार का रस देना भी उपयोगी होता है। पतला साबूदाना भी दिया जा सकता है। छ्छांटे बच्चों को कभी भी उपवास नहीं कराना चाहिए। हाँ, उनके भोजन का समय बढ़ाया जा सकता है। दाँत निकलते समय फूले हुए मसूड़े पर किसी ऐसी औषधि का लेप करना चाहिए जो दाँतों को शीघ्र निकल आने में सहायता दे।

दूध के फाड़ने का साधारण उपाय है कि किसी कटोरी आदि में दूध रखकर उसमें नीबू का रस डालकर गरम कर दे, दूध फौरन फट जायगा। उसी दूध को छान कर उसका पानी पिलाना चाहिए। यह पानी निहायत हलका होता है, साथ ही उसमें थोड़ा सा पोषण पदार्थ भी रहता है। इससे पेट की गरमी और प्यास की शान्ति होती है। आवश्यकता पड़ने पर जौ का पानी थोड़ी मिश्री मिला कर दिया जा सकता है। फूले हुए मसूड़े पर शहद और चूने का लेप किया जाता है इससे दाँत निकल आते हैं तथा बच्चों की सारी तकलीफ़ें दूर हो जाती हैं। यदि औषधि खिलाने की आवश्यकता हो तो काकड़ासिंगी, अतीत पीपल, नागरमोथा और छोटी इलायची के बीज समान भाग लेकर कपड़-छान चूर्ण करके रखे। चूर्ण को अवस्था के अनुसार शहद और माँ के दूध में दे। इससे ज्वर, अतीसार, ख़ाँसी और उलटी आदि रोग दूर हो जाते हैं।

माता के दूध की परीक्षा

कभी-कभी ऐसा देखने में आता है कि बच्चे जब बीमार पड़ते हैं तो विधिवत् चिकित्सा करने पर भी उनको लाभ नहीं होता। माता-पिता दोनों ही व्यग्र हो जाते हैं। वैद्य डाक्टरों के नुसखे ख़रीदते ख़रीदते परेशान हो जाते हैं। किसी तरह बच्चे को आराम नहीं मिलता। बच्चे का पेट कड़ा और बड़ा हो जाता है, उसे रंग बिरंगे दस्त आते हैं, ज्वर भी रहता है, बच्चा सदा खिन्न रहने लगता है। ऐसी अवस्था होने पर बच्चे को माँ का दूध बन्द कर देना चाहिए। उसे ऊपर का दूध देना

चाहिए । और माता के दूध की उचित रीति से परीक्षा करानी चाहिए । जब तक माता का दूध निर्मल न हो जाय बच्चे को न पीने देना चाहिए । दूध-परीक्षा की आयुर्वेदीय विधि इस प्रकार है—

दूध का स्वाद कसैला हो और पानी में मिलाने पर यदि वह ऊपर तैरता रहे तो उसे वायु के कारण दूषित समझना चाहिए । यदि दूध का स्वाद कड़ुवा, खट्टा और नमकीन हो तथा पीली धारियों से युक्त हो तो उसे पित्त से दूषित समझना चाहिए । यदि दूध गाढ़ा हो, पिच्छिल हो और पानी में डूब जाने वाला हो तो उसको कफ से विकृत समझना चाहिए । जिस दूध में दो दोषों के लक्षण दिखाई पड़ें उनको दो दोषों से विकृत समझना चाहिए और जिसमें तीनों दोषों के लक्षण मिलें उसे तीनों दोषों से विकृत समझना चाहिए । शुद्ध दूध की यह पहचान है कि वह पानी में मिलाने पर उसमें मिल जाता है और पाण्डुर (बहुत हलका पीलापन लिए सफेद रंग का) तथा मधुर होता है ।

दूध शुद्ध करने के उपाय

यदि वात के कारण दूध में विकार आया हो तो माता को दशमूल— शालपर्णी (सरिवन), पृष्ठपर्णी (पिठवन) कंटकारी, बनभटा, गोखरू, बेल की जड़ की छाल, अग्निमंथ की जड़ की छाल, सोनापाठा, कँभारी की छाल और पाढ़ी की छाल समान भाग लेकर जवकुट करके उसमें से १ तोले १॥ तोले के अन्दाज लेकर उसका काढ़ा बनाकर पिलावे ।

यदि पित्त के कारण दूध बिगड़ा हो तो गुडूची, परवल के पत्ते, नीबू की अंतर छाल और लाल चन्दन का काढ़ा माता (धाय) और बालक दोनों को पिलावे ।

यदि कफ के कारण दूध बिगड़ा हो तो घी में सेंधा नमक और मुल-हठी मिलाकर माता को पिलावे; बच्चे को वमन करादे इससे कफ के सभी विकार शान्त हो जाते हैं । वमन कराने के लिए छोटे बच्चों को कोई भी

दवा न खिलानी चाहिए । उनके मुँह में उँगली डाल कर कै करा देना चाहिए ।

यदि दो दोषों के कारण दूध बिगड़ा हो तो दो दोषों को शान्त करने वाली औषधियों को मिला कर देना चाहिए ।

यदि तीनों दोषों से दूध बिगड़ा हो तो—पाठा, मुरा, चिरायता, दारु हल्दी, सोंठ, इन्द्रजव, अनन्तमूल, नागरमोथा और कुटकी का काढ़ा पिलाना चाहिए । यदि यह निश्चित न हो सके कि दूध किस दोष (वात, पित्त, कफ) के कारण बिगड़ा है तो वहाँ यही काढ़ा काम में लाना चाहिए अथवा किसी सुयोग्य चिकित्सक के परामर्श के अनुसार बर्तना चाहिए ।

सातवाँ अध्याय

बच्चों की सेवा

बच्चे की सेवा सुश्रूषा करना आसान नहीं है। ज़रा सी असावधानी हो जाने से बच्चे का बहुत बड़ा अनिष्ट हो सकता है। इसलिए बच्चे का प्रत्येक काम सावधानी से करना चाहिए।

बच्चे को कैसे नहलाना चाहिए

अक्सर मातायें बच्चे को ठीक तौर से स्नान तक नहीं करातीं। कभी-कभी तो महीनों तक भी स्नान नहीं कराया जाता। यह बच्चों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। स्नान करने से बड़े को जो लाभ होता है वही बच्चे को भी होता है। यदि सावधानी से बच्चे को स्नान कराया जाय तो कोई नुकसान नहीं पहुँचता जैसा कि अक्सर अशिक्षित माताएँ सोचा करती हैं।

हाँ, बच्चे को ठंडक में एकाएक नंगा न करना चाहिए। क्योंकि ज़रा सी ठंडी हवा लग जाने से उसके बीमार हो जाने का डर रहता है। जब १०-११ बजे दिन को धूप खूब निकल आवे और गर्मी मालूम हो तब धूप में बच्चे के कपड़े निकाल कर उस पर तेल की मालिश कर देनी चाहिए। तेल की मालिश करते समय इस बात पर ध्यान रखना चाहिए की बच्चे को अधिक झकझोरा न जाय, उसे अधिक परिश्रम न पड़े। यह काम जहाँ तक हो सके खूब सावधानी से, जिसमें बच्चे को बिलकुल कष्ट न हो, करना चाहिए। फिर आटे की लोई या बेसन के उबटन से चिकना-हट दूर कर देनी चाहिए। आटे की लोई से आहिस्ता-आहिस्ता मलने से

से बच्चे का सम्पूर्ण मैल छूट जाता है और शरीर पर अनावश्यक रोएँ भी नहीं रहते। फिर गरम जल से, जो बच्चे के लिए सुखदायक हो, उसको स्नान कराना चाहिए। बच्चों के स्नान का जल कभी-कभी अधिक गरम रहता है उससे बच्चे की खाल सुखें हं जाती है और जब पानी ठंडा रहता है तब उसकी खाल नीली हं जाती है। यह दोनों क्रियायें बुरी हैं। बच्चे के नहाने का पानी सुखोष्ण—न तो ठण्डा ही और न बहुत गर्म ही—रहना चाहिए। पानी की उष्णता नापने के लिए एक प्रकार का थर्मामीटर अंग्रेज़ी दवाखानों में बिकता है, जो उसको खरीद सकते हों उन्हें उससे उष्णता ज्ञाच लेना चाहिए। बच्चे के नहलाने का पानी ६८ डिग्री गर्म होना चाहिए। जो इस यन्त्र को न खरीद सकें उनको चाहिए कि गर्म पानी में अपनी कुहनी डुबा कर देखें, यदि उस पानी से कुहनी को सुख मालूम हं तो समझ लें कि पानी ठीक गर्म है।

नहलाने के पहले बच्चे के लिए सभी आवश्यक सामान एकत्र कर लेना चाहिए जिसमें नहलाने के बाद उन चीज़ों को ढँढ़ना न पड़े। नहलाने के बाद काम में आने वाले ये सामान हैं—बच्चे का बदन पोंछने के लिए सूखी नरम तौलिया और उसको पहनाने के लिए आवश्यक कपड़े। यदि जाड़े का दिन हो तो पहनाने के पहले कपड़ों को ज़रा सी आग दिखा कर गर्म कर लेना चाहिए। यदि ये आवश्यक सामान पहले से एकत्र न रखे जायँ तो बच्चे को सरदी खा जाने का भय रहता है क्योंकि गरम जल से स्नान कराने के बाद शीत लग जाने का बहुत अधिक भय रहता है। बहुत सी माताएँ पहले बच्चे को नहला लेती हैं फिर उसको गीले बदन लिए हुए दूसरे घर में तौलिया के लिए दौड़ी जाती हैं। ऐसा करना निन्दित है, इससे बच्चे को शीत लग जाने के कारण बीमार पड़ जाने की आशंका रहती है।

एक मुलायम टुकड़ा लेकर उससे मुख का भीतरी भाग जैसे मसूदा और जीभ आदि पोंछकर साफ़ करना चाहिए। देहातों में अक्सर बच्चों के

मुख का भीतरी भाग कभी भी साफ़ नहीं किया जाता। यह प्रथा कितनी निन्दित है इसका वर्णन नहीं हो सकता। जिस प्रकार बच्चों को दातून और मंजन करना स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है उसी प्रकार बच्चों के मुख की सफ़ाई करना भी आवश्यक कर्तव्य है। यदि थोड़ा सा चौकिया सुहागे की खील (लावा) शहद में मिला कर मसूड़ों और जीभ पर धीरे धीरे मल कर पोंछ दिया जाय तो उत्तम है। इस प्रकार बच्चे का मुँह साफ़ हो जाता है और वह बहुत से रोगों से बच जाता है।

मुख साफ़ करके उस टुकड़े को फेंक देना चाहिए क्योंकि उसमें मुख का मैल और बहुत से विषैले पदार्थ लग जाते हैं। बच्चे मुख को साफ़ कराना पसन्द नहीं करते, किन्तु इसीलिए मुख का न साफ़ करना बहुत बुरा है। इसके बाद बच्चे की आँख, नाक साफ़ करना चाहिए। एक मुलायम कपड़े का टुकड़ा स्नान वाले पानी में भिगोकर धीरे-धीरे बच्चे की आँख पोंछ देनी चाहिए। उसी प्रकार उसकी नाक भी साफ़ कर देनी चाहिए।

इस बात को सदा याद रखना चाहिए कि मुख, नाक और आँख साफ़ करने का कपड़ा अलग-अलग होना चाहिए और एक बार से अधिक कभी भी न इस्तेमाल करना चाहिए।

आँख, नाक और मुँह साफ़ कर लेने के पश्चात् बच्चे को स्नान कराने के लिए उसका वस्त्र उतारना चाहिए। इस समय बच्चे को सरदी से बचाने के लिए पूरी सावधानी रखनी चाहिए। यदि शीतल हवा चलती हो और ठंडक अधिक हो तो बच्चे को नहलाने का प्रबन्ध कमरे के अन्दर करना चाहिए और उस कमरे की खिड़की आदि सभी बन्द कर देना चाहिए जिसमें शीतल पवन का झोंका भीतर न आ जाय। यदि इतनी अधिक ठंडक न हो तो बाहर धूप में भी स्नान कराया जा सकता है, किन्तु इस बात पर ध्यान रखना चाहिए कि वह स्थान चारों ओर से घिरा हो जिसमें शीतल वायु के झोंके से बच्चे की पूरी रक्षा होती रहे। स्थान निश्चित करके ही बच्चे को नहलाने का कार्य आरम्भ करना चाहिए।

पहले बच्चे के सिर को धो देना चाहिए । यदि आवश्यकता हो तो कोई उम्र्या साबुन भी बच्चे के सिर में लगाया जा सकता है । इसके बाद उस बच्चे को नहला देना चाहिए । यह काम जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी करना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे को तकलीफ न होने पाए । नहला लेने के बाद तुरंत ही नरम सूखी तौलिया से बच्चे का अंग-प्रत्यंग अच्छी तरह पोंछ कर साफ़ कर देना चाहिए । बच्चों के बदन में पड़ी हुई सिलवटों का चमड़ा उठा कर उस स्थान को पोंछ कर साफ़ कर देना चाहिए जिसमें वहाँ मैल न रह जाय । ऐसे स्थान को साफ़ न करने का फल भयानक होता है । मैल इकट्ठा हो जाने के कारण वे स्थान सड़ जाते हैं और बच्चे को बहुत तकलीफ़ पहुँचाते हैं ।

यदि पुत्र हो तो उसकी इन्द्रिय के चमड़े को धीरे-धीरे सरका कर खोल कर उसको साफ़ करके उसमें ज़रा सा तेल लगा देना चाहिए । ऐसे स्थानों को प्रायः प्रति-दिन साफ़ करते रहना उत्तम है । ज़रा सी असावधानी होने से मैल जम जाने के कारण ये स्थान सड़ने लगते हैं ।

कपड़े पहनाना

उपर लिख आये हैं कि स्नान-क्रिया जहाँ तक हो सके जल्दी ही कर डालनी चाहिए । जब बच्चा स्नान कर चुके और उसके अंग खूब अच्छी तरह पुँछ जावें उसके बाद ही कपड़े पहनाने का वक्त आता है ।

यह पहले ही लिखा जा चुका है कि पहनाने वाले कपड़े को स्नान से पहले ही ठीक कर लेना चाहिए और उनको पहले ही आग के सामने सँक कर गरम कर लेना अच्छा है । कपड़ा इतनी सावधानी से पहनाना चाहिए कि बच्चे को तकलीफ़ न हो, उसे अधिक उलट-पुलट न करना पड़े । यदि कई कपड़े पहनाने हों और सब सामने की ओर से खुले हों तो सब एक साथ सटा कर एक बार ही पहना देना अधिक अच्छा है ।

हमारा देश न तो अधिक ठंडा ही है और न तो बहुत अधिक गर्म । यहाँ कई ऋतुएँ होती हैं; उनमें गरमी सरदी का क्रम घटता बढ़ता रहता है । इस कारण हमारे देश में दूसरे देशों की नकल करना ठीक नहीं । थोड़ी सी बुद्धि से काम लेकर ऋतु के अनुसार कपड़े पहनाना चाहिए । कपड़े न तो इतने अधिक पहनाना चाहिए कि आज़ादी ही जाती रहे न इतना कम कि बच्चा सरदी से ठिठुर जाय । ऐसा भी न हो कि गर्मी के दिनों में भारी गरम कपड़े लाद दिये जायँ और जाड़े के दिनों में हलके एक दो पहना दिये जायँ ये सब बातें माता की बुद्धि और सावधानी पर ही निर्भर हैं ।

जाड़े के दिनों में बच्चे को गरम कपड़े पहनाना चाहिए । यदि गरम कपड़े के नीचे अस्तर न लगा हो जैसे जरसी आदि तो उसके नीचे एक हलकी सूती बनियाइन या कोई और हलका कपड़ा पहना देना आवश्यक है । बच्चे का कपड़ा उसके आकार से कुल ढीला ही रखना चाहिए, किन्तु वह भी माफ़िक की ढिलाई हो, ऐसा न हो कि उसमें से बच्चा आज़ादी से अपने हाथ पाँव न मार सके । हाँ, एक बात का और ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे को किसी भी हालत में गन्दा कपड़ा न पहनाया जाय । छोटे बच्चों को रुईदार बंडी आदि भी पहनाना अच्छा नहीं—एक तो बंडी के भारी होने से उसकी आज़ादी बहुत कुछ छिन जाती है, दूसरे उसके मोटे होने से उसके सोने में तकलीफ़ होती है—पीठ ऊपर उठ जाती है और सिर नीचे हो जाता है । ऐसी स्थिति में बच्चे को कितनी असुविधा होती है, यह आसानी से समझ में आ सकता है । इस रुईदार बंडी में एक बड़ा दोष यह होता है कि इसमें आग बढ़ी जलदी पकड़ती है । यदि बालक चंचल हुआ, जैसा सम्भव है, तो उसकी ज़िन्दगी इसके पहनने से बहुत कुछ ख़तरे में रहती है ।

छोटे बच्चे को कपड़े पहनाने में और भी सावधानी रखनी पड़ती है । बहुत सी मातायें अपनी रानों पर सुला कर उसे कपड़े पहनाती हैं, किन्तु उस पर से उसके छूट जाने का डर रहता है क्योंकि वह

भी तो अपने नन्हें हाथ-पाँव मारता है। यदि ज़रा सी असावधानी के कारण वह छूट कर गिर जाय तो उस समय उसकी क्या हालत होगी ? इस कारण जहाँ तक सम्भव हो, ऐसे छोटे बच्चे को किसी चौरस तख्ता आदि पर लिटा कर वस्त्र पहनाना चाहिए।

हमारे देश में बच्चों को आधे शरीर के ऊपर ही वस्त्र पहना देते हैं और उनका नीचे का आधा अंग खुला ही रहता है, इसमें सरदी लगती रहती है, यह कितना बुरा है। यदि और कुछ न हो सके तो शरीर में पहनने वाला वस्त्र ही इतना लम्बा रखना चाहिए जिसमें उसके पाँव आदि ढँके रहें। किन्तु ऐसा वस्त्र सोते समय ही काम दे सकता है, खेलते समय नहीं। इस समय में भी उसके पाँवों में मोज़े पहनाना उचित है। बच्चे की कमर से नीचे के वस्त्र को पाखाना पेशाब से खराब होने के भय से उसे कोई वस्त्र जैसे हलका निकर या पोतड़े आदि नहीं पहनाया जाता है। सरदी से बचने के लिए उसे कुछ पहनाना उचित ही है। यह माता या धाय का काम है कि वह बच्चे के पाखाना पेशाब पर ध्यान रखे और नीचे के वस्त्र के खराब या गीला होते ही उसे फ़ौरन बदल दे।

बच्चों के अक्सर लार बहा करती है। वह कपड़े पर आकर पड़ती है और खेलने के कारण ऊपर पहनने का कपड़ा जल्द गन्दा हो जाता है। इस कारण यदि ऊपर हलका सूती वस्त्र पहनाये जायँ अथवा बन्द से कोई कपड़ा उसके सामने बाँध दिया जाय जिसके धोने में सहूलियत हो तो अच्छा है। कमर के नीचे पहनने वाला वस्त्र और यह ऊपर का वस्त्र ५-६ रखना उचित है जिससे वे आवश्यकतानुसार सुविधा से बदले जा सकें।

स्नान कर चुकने के बाद ही बच्चा सोना चाहता है क्योंकि इस समय वह काफी थक जाता है। इसलिए माता को चाहिए कि कपड़े पहना लेने के बाद उसको दूध पिला कर सुलाने की व्यवस्था करे।

बच्चों की निद्रा

बच्चे पैदा होने के समय से ही अधिक सोते हैं। अधिक सोना उनके लिए प्रकृति की देन है। सोने से शरीर पुष्ट होता है, बल बढ़ता है—इस कारण बच्चों का सोना स्वाभाविक है। बच्चे रात को तो सोते ही हैं दिन में भी सोते हैं। आरम्भ में वे २०-२२ घंटे तक सोते हैं। ज्यों-ज्यों उनकी अवस्था बढ़ती जाती है उनकी नींद कम ह्रांती जाती है। बाज़-बाज़ बच्चे इतना अधिक सोते हैं कि माता को उनको जगाकर दूध पिलाना पड़ता है। बच्चों को जगाने में बड़ी सावधानी से काम लेना चाहिए—ऐसी बुरी तरह न जगाना चाहिए कि वे चौंक कर घबड़ा जायँ।

हमारे देश में माँ बच्चे को अपने साथ लेकर सोती हैं। इसके लिए हमारे यहाँ कोई शास्त्रीय प्रमाण नहीं है कि बच्चे का कहाँ सोना चाहिए। किन्तु बुद्धि से विचार करने पर यह ज्ञात होता है कि माता और बच्चे का एक बिस्तर पर सोना हानिकारक है। कभी-कभी असावधान माता से बच्चे दब जाते हैं और उनका प्राणान्त हो जाता है। कभी-कभी सरदी के दिनों में बड़ी रजाई आदि से मुँह ढक जाने के कारण बच्चे का दम घुट जाता है। इससे यही उचित है कि बच्चे का बिस्तर माँ से अलग हो। बच्चे को साथ लेकर सोने में माता को बच्चे की देख-भाल के लिए बार-बार उठना नहीं पड़ता और यदि रात को दूध पिलाने की आवश्यकता पड़ी तो वह सोये-सोये दूध पिला देती है। किन्तु यह याद रखना चाहिए कि सो कर दूध पिलाना बच्चे के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इस प्रकार दूध पीने से बच्चे के कान से मवाद आने लगती है, और बच्चा दुर्बल रहता है। दूसरी बात यह है कि माँ के पास रहने से बच्चा बे समय भी दूध पीता रहता है इससे उसे अजीर्ण हो जाने का डर रहता है। यदि माता अपने थोड़े से आराम के लिए बच्चे का—अपने प्राण के टुकड़े का—अनिष्ट करे तो उसे माता होने का हक ही नहीं है। माता का काम

तो त्याग है। उसे बच्चे के सुख के लिए सब तरह के अपने आराम, यहाँ तक कि अपने रक्त तक का त्याग करना पड़ता है।

बच्चे को अलग सुलाने में एक दिक्कत यह होती है कि कभी-कभी वह सब कपड़े फेंक कर नंगा हो जाता है और कभी-कभी सब को समेट कर अपने मुँह पर डाल लेता है जिससे उसका दम घुट जाने का भय रहता है। कभी-कभी वह झौंघा हो जाता है और ऐसी स्थिति में उसका दम घुट कर प्राणान्त हो जाता है। अतः माता को चाहिए कि बच्चे को सोते समय एक लम्बा सा चाँगा जो बच्चे की लम्बाई से दो चार अंगुल लम्बा हो पहनावे। उसके ओढ़ने का वस्त्र सम्भवतः हलका किन्तु गरम रखना चाहिए और उसे सेफ्टी-पिन द्वारा बिस्तर से या उसके कपड़े से ही बाँध देना चाहिए जिसमें वह बच्चे के मुँह को न ढँक सके। माता को चाहिए कि थोड़ी-थोड़ी देर पर उठ उठ कर बच्चे की देख-भाल कर लिया करे। बल्कि यह काम माता-पिता दोनों का होना चाहिए। थोड़ी-थोड़ी देर पर बच्चे को करवट बदलवाते रहना चाहिए क्योंकि छोटी अवस्था में वह अपने आप ऐसा नहीं कर सकता। धीरे-धीरे आदत पड़ने पर कुछ दिनों में वह अपने आप ही करवट घूम जायगा। बहुत सी मातायें बच्चे को थपथपा कर सुलाती हैं। यह बुरा है। आदत पड़ने पर वह बिना थपथपाए सोता ही नहीं। बचपन में किसी बात की ख़ास आदत डालना बुरा होता है।

सोने वाले कमरे में हवा के आने जाने का प्रबन्ध होना चाहिए। बरामदे में सुलाना अधिक अच्छा है। अगर जाड़े का दिन हो तो कमरे में सुलाना चाहिए किन्तु खिड़की खुली रखनी चाहिए।

बच्चों का बिस्तर

बच्चे का बिस्तर अपनी स्थिति के अनुसार मुलायम रखना चाहिए। बिस्तर के ऊपर मोमजामा और उसके ऊपर एक सफ़ेद चादर का रहना आवश्यक है। पाखाना-पेशाब से जब चादर गीली हो जाय उसको बदल

देना चाहिए। जो इतना खर्च न कर सकें वे अपनी स्थिति के अनुसार बिस्तर रखें। बच्चों को सोने के लिए छोटी चारपाई रखनी चाहिए अथवा ऐसा पालना होना चाहिए जिसमें बच्चा आराम से सोवे और गिरने का भय न हो—बच्चे का बिस्तर माता के बिलकुल पास ही रखना चाहिए। यदि अलग बिस्तर का प्रबन्ध होना कठिन हो तो माता और बच्चे के बीच में तकिया या और कोई ऐसी चीज़ रखी जानी चाहिए जिसमें दोनों अलग-अलग सो सकें।

बच्चों का साँस लेना

सोते समय बच्चे अक्सर मुँह से साँस लेने लगते हैं। माता को चाहिए वह इस बात का सावधानी से निरीक्षण करे। मुँह साँस लेने के लिए नहीं है। साँस लेने का यन्त्र नाक है। बच्चे को आरम्भ से ही नाक से साँस लेने की आदत डालनी चाहिए। यदि बच्चा मुँह से साँस लेने लगे तो माता को चाहिए कि वह उसके ओठों को धीरे से बन्द करदे जिसमें वह मुँह से साँस न लेकर नाक से साँस लेने लगे। जिस प्रकार बच्चों के लिए यह आवश्यक है कि वे नाक से साँस लें वैसे ही बच्चों के लिए भी आवश्यक है। मुँह से साँस लेने वाले बच्चे कभी तन्दुरुस्त नहीं रह सकते। उनको सरदी जुकाम अक्सर हुआ करता है। श्वास-नलिका और फेफड़े में विकार आ जाता है। आवाज़ बिगड़ जाती है। चेहरे की बनावट में फरक आ जाता है। थोड़े में यह समझ लेना चाहिए कि जितने नियम बच्चों के स्वस्थ रहने के हो सकते हैं वे सभी बच्चे के लिए आवश्यक हैं किन्तु हाँ, बुद्धिमानी के साथ उनका उपयोग होना चाहिए।

बच्चों की हवाखोरी

जो बच्चे देहातों में रहते हैं, उनको हर समय साफ़ हवा मिलती रहती है। वहाँ तंग गलियों की गन्दी हवा और मोरियों की बदबू नहीं

रहती। बच्चे घर में से निकले और उनको प्रच्छन्न वायु और उन्मुक्त आकाश से आई हुई रोशनी मिलने लगती है। यदि ये बच्चे नियमानुकूल पाले जायँ तो अत्यन्त स्वस्थ रह सकते हैं। यदि इन बच्चों को भी हवा खिलाने के लिए बाहर टहलाया जाय तो अत्यन्त उत्तम है। शहर के बच्चों को ऐसी सुविधा नहीं मिलती। माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चे के टहलाने का प्रबन्ध करें। जो सम्पन्न हैं वे बच्चों के लिए बनी गाड़ियाँ खरीद सकते हैं। गाड़ी में बच्चों को बहुत आराम मिलता है। जो आदमी बच्चों को टहलाने के लिए ले जाय उसको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों को धूप या हवा का झोंका न लगने पावे या सूर्य की तीखी किरणों उसकी आँखों को चकाचौध न कर दें। जो गाड़ी न खरीद सकें, वे बच्चे को सावधानी से गोद में ले जा सकते हैं।

छोटे बच्चों को सदैव हाथों पर रखना चाहिए। उन्हें कमर के ऊपर टाँग फाड़ कर न बैठाना चाहिए। इस प्रकार बैठाने से बच्चे का पेट दुब जाता है और उसकी टाँगों में भी तकलीफ़ होती है। जब तक बच्चा बोलने लायक न हो जाय उसको सदैव हाथ में ही सावधानी से लिए रहना चाहिए। यदि कभी ऐसे बच्चे टहलाने के लिए न भेजे जा सकें तो उनका पालना दरवाज़े या खिड़की के सामने लगा देना चाहिए जिसमें उनको स्वच्छ वायु साँस लेने के लिए मिल सके। शहरों के बच्चों को खुली वायु में रखने या टहलाने का अवश्य ही प्रबन्ध होना चाहिए।

चलना

जहाँ बच्चा आठ दस मास का हो जाता है, बहुत सी मातायें उसके चलाने की कोशिश करने लगती हैं। यह बुरा है। बच्चे को चलाने के लिए कभी कोशिश नहीं करनी चाहिए चाहे बच्चा ढाई बरस का हो जाय तो क्या। जिस समय उसके पाँवों में ताकत आ जायगी, अपने पाँव पर वह अपना बल सँभालने लगेगा वह अपने आप उठ कर खड़ा होने की कोशिश करेगा और धीरे-धीरे चलना भी शुरू कर देगा। बच्चे को ऐसी

रीति से पालना चाहिए कि वह सदैव स्वस्थ रहे, उसके पाँवों में ताकत आती रहे। स्वस्थ बच्चे अक्सर १०-११ महीने की आयु में ही खड़े होने लगते हैं। इस अवस्था में उन्हें अधिक चलने न देना चाहिए। क्योंकि उस समय बच्चे की हड्डी कमज़ोर रहती है यदि चलने के कारण उस पर बल पड़ेगा तो वह टेढ़ी हो जायगी। कम से कम एक वर्ष के बाद ही बच्चे को चलने देना चाहिए।

बच्चे जब चलने लगें तो इस बात ध्यान रखना चाहिए कि वे अधिक न चलने पावें। उनके हाथ पाँव कोमल होते हैं, अधिक चलने के कारण वे थक जाते हैं और बीमार पड़ने का भय रहता है। जिस प्रकार अधिक परिश्रम करने से बड़े आदमी पड़ जाते हैं उसी प्रकार अधिक चलना बच्चों को भी बीमार डाल सकता है।

स्वस्थ बच्चा

स्वस्थ बच्चा जिस समय पैदा होता है उस समय उसका वज़न छ से आठ पौंड तक होना चाहिए (पौंड लगभग आधा सेर का होता है)। अक्सर वज़न आठ पौंड से अधिक भी रहता है। पहले सप्ताह में बच्चे का वज़न ज्यों का त्यों रहता है, बढ़ता नहीं। किन्तु छः मास के बच्चे के वज़न में ४ औंस प्रति सप्ताह के हिसाब से वृद्धि होनी चाहिए। दूसरे छः मास के अन्दर ४ औंस प्रति सप्ताह से ज़रा सा कम के हिसाब से वृद्धि होनी चाहिए। दूसरे वर्ष में बच्चे का वज़न ३ पौंड और बढ़ जाना चाहिए। अर्थात् दो वर्ष के स्वस्थ बच्चे का वज़न २५ से २७ पौंड तक होना चाहिए। यदि इससे कम है तो समझना चाहिए कि बच्चे का पोषण ठीक नहीं हो रहा है और उसके लिए यत्नशील होना चाहिए। दस मास का स्वस्थ बच्चा अपने पैरों पर खड़ा होने लगता है और १ वर्ष की आयु में थोड़ा-थोड़ा चलने लगता है।

जिस समय बच्चा पैदा होता है उसकी तालु और मस्तक के पीछे दो स्थान की अस्थियाँ खुली रहती हैं। सिर के पीछे की अस्थि आठ

मास में जुड़ जाती है। और तालु पर की १८ मास में। यदि किसी बच्चे की तालु दो वर्ष की वायु तक न जुटे तो यह समझना चाहिए कि उसको उचित आहार नहीं मिलता या उसे 'रिकेट्' नाम का रोग है।

दाँत निकलने का समय

बच्चे की छः या सात मास की आयु में दाँत निकलना आरम्भ होता है। एक वर्ष के बच्चे को ६ दाँत होने चाहिए। डेढ़ वर्ष के बच्चे को १२ दाँत निकल आने चाहिए। २ वर्ष की आयु में बच्चे को सोलह दाँत होने चाहिए। ढाई वर्ष की अवस्था में पूरे बीस दाँत निकल आने चाहिए। जब बच्चा छः वर्ष की आयु प्राप्त करता है तब ये दूध के दाँत गिरने लगते हैं और स्थाई दाँत निकलना आरम्भ हो जाता है। दाँतों को साफ करने की आदत बच्चों को लड़कपन से ही डालनी चाहिए। दाँत को ठीक तौर से साफ न रखने से ही पायोरिया (दंतपूय) रोग होता है।

आठवाँ अध्याय

बच्चों का भोजन

बच्चे का प्रारम्भिक आहार दूध है। प्रकृति ने बच्चे मात्र के लिए दूध का ही विधान किया है। सभी जानवर—शेर, चीते, भेड़िया आदि हिंसक जन्तु भी—अपने बच्चे को अपना ही दूध पिलाते हैं। लेकिन मनुष्य-लोक में इस नियम का उल्लंघन होते देखा जाता है। सम्पन्न मातायें अक्सर अपना दूध बच्चे को नहीं पिलातीं, वे अपना बोझ धाय पर रख कर निश्चिन्त हो जाती हैं। यह अप्राकृतिक होने से हानिकारक होता है। दूध न पिलाने से प्रसूता स्त्री का स्वास्थ्य खराब हो जाता है। इस बात को अरब डाक्टरों ने भी स्वीकार कर लिया है। अनेक डाक्टरों की सम्म-तियाँ इस विषय पर दी जा सकती हैं किन्तु लेख के कलेवर वृद्धि के भय से हम ऐसा नहीं कर सकते। हाँ, यह बात निस्संकोच स्वीकार की जा सकती है कि यदि माता अस्वस्थ हो या उसका दूध बच्चे के पालन के लिए अपर्याप्त हो तो अवश्य ही बच्चे को कोई और दूध देना चाहिए—यदि सामर्थ्य हो तो धाय रख लेनी चाहिए या गाय का दूध पानी मिला कर उबाल ले और थोड़ा कुनकुना रहने पर देना चाहिए।

जो मातायें स्वयं बच्चे को दूध न पिलाना चाहती हों, जो जन्म से ही बच्चे को धाय के सुपुर्द करना चाहती हों उन माताओं को भी एक सप्ताह तक अपना दूध पिलाना चाहिए। जिस समय बच्चा पैदा होता है उसकी श्रोतों में काला-काला मल इकट्ठा रहता है। उस मल को निकालना आवश्यक है। प्रकृति की ओर से ही उस मल को निकालने का प्रबन्ध है। सद्यःप्रसूता माता का दूध रेशक होता है। उस दूध के पीने से मल साफ़ हो जाता है। इस अवस्था में जिन बच्चों को माता का दूध नहीं मिलता उनको विरेचन औषध—जैसे साफ़ किया हुआ रेंडी का

तेल—देना पड़ता है। ऐसी कोमल अवस्था में बच्चे को विरेचन देना कितना अधिक अहितकर है ! अतः दो-चार दिन तो माता का दूध बच्चे को अवश्य ही देना चाहिए। कभी कभी माता के दूध में यह विरेचन शक्ति बीस-बीस दिनों तक विद्यमान रहती है और उस दूध को पीकर बच्चे अस्वस्थ हो जाते हैं। पर माता का दूध बच्चे के लिए अलौकिक वस्तु है। जहां माता अपने यौवन का स्थिर रखने के लिए अपने बच्चे को दूध नहीं पिलाती उसे ससार में माता-पद का अधिकारी नहीं समझना चाहिए।

दूध पिलाने वाली माता को यह सदैव याद रखना चाहिए कि प्रसन्न मन होकर दूध पिलाने से बच्चा हृष्ट-पुष्ट और तन्दुरुस्त रहता है।

यदि माता का दूध बच्चे के पालन के लिए अपर्याप्त हो तो उस समय दूध बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन देखने में यह आता है कि बड़े घर की महिलायें ऐसी दशा में क्रौरन धाय रख लेती हैं। हाँ, यदि दूध बढ़ाने के उपाय भी निष्फल सिद्ध हों, दुर्भाग्यशाली बच्चे की तक्रारी ही फूट गई हो, तो धाय रख लेना या ऊपर के दूध पर बच्चे का पालन करना आवश्यक है।

दूध बढ़ाने के उपाय

बच्चा होने के तीन रात या चार रात के बाद स्त्रियों के स्तन में दूध आता है ऐसा आयुर्वेद का सिद्धान्त है। अतः बालक होते ही उसे माता के स्तन पर न लगाना चाहिए। जब स्तन में दूध है ही नहीं तो स्तन पिलाने की नाटक-लीला ही क्यों ? जब तक स्तनों में दूध न आ जाय तब तक बच्चे को धी आदि पर रखना चाहिए। पर प्रसव के बाद जब माता चार-छः घंटे आराम कर चुके तब बच्चे को एकाध बार स्तन से लगाया जा सकता है, क्योंकि बच्चे के स्मरण, दर्शन, स्पर्श या उसके स्तन ग्रहण करने से स्तन में दूध की प्रवृत्ति होती है। पर बार-बार ऐसा करना दोनों को व्यर्थ कष्ट देना है। जिन स्त्रियों को बच्चे को पालने भर को दूध नहीं

होता उनमें अधिकांश बच्चों से प्रेम करने वाली नहीं होती । जो मातायें बच्चे से स्नेह रखती हैं, बच्चे के स्मरण मात्र से उनके स्तनों से दूध की धार बह चलती है ।

जिन स्त्रियों को दूध कम होता है उनको शालि चावल, साठी चावल, गोहूँ, मांस रस, छोटी मछली, लौकी, नेनुआ, नारियल, कसेरू, सिंघाड़ा शतावरि, विदारी कन्द, लहसुन आदि पदार्थ प्रसन्नचित्त होकर सेवन करना चाहिए । कलम नामक चावल जिसको काश्मीर में महा तंडुल या महा चावल कहते हैं दूध बढ़ाने के लिए बड़ा उत्तम होता है । कलम चावल दूध में पीस कर दूध बढ़ाने के लिए पीना चाहिए । जहाँ कलम चावल न मिल सके वहाँ शतावरि या विदारी कन्द को दूध में पीस कर पीना चाहिए इससे दूध बढ़ जाता है । माता के आहार में दाल की मात्रा कुछ बढ़ा देने से भी दूध बढ़ जाया करता है ।

ऊपर का दूध

जहाँ तक सम्भव हो माता को उचित है कि वह बच्चे को अपना ही दूध पिलावे पर यदि दैवयोग से दूध ख़राब हो गया हो तो उसको शुद्ध करने का उपाय करे । दूध शुद्ध करने के विषय में पहले लिखा जा चुका है । उपाय करने पर भी दूध शुद्ध न होने या दूध शुद्ध करने के दिनों में अथवा दूध की अल्पता के कारण बच्चे को ऊपर के दूध से पालना चाहिए । जिनकी स्थिति अच्छी नहीं है, या जिनको योग्य धात्री नहीं मिलती उनको ऊपर का ही दूध देना पड़ता है । ऊपर के दूध और धाय के विषय में पहले थोड़ा सा प्रकाश डाला गया है । अब उसी विषय की कुछ विस्तार-पूर्वक आलोचना की जा रही है ।

हमारे देश में स्त्री के दूध के बदले गाय का दूध दिया जाता है, यदि गाय का दूध सुलभ न हुआ तो लोग बकरी का दूध देते हैं । स्त्री के दूध में आयुर्वेद के अनुसार ये गुण होते हैं—वह हलका (शीघ्र पचनेवाला) शीतल, अग्नि को बढ़ाने वाला और पित्त नाशक होता है । प्रायः माता

के दूध में यही गुण रहते हैं। हाँ, यदि माँ के आहार विहार में व्यतिक्रम हो जाता है तो दूध भी विकृत हो जाता है।

गाय के दूध में ये गुण होते हैं—यह विशेषकर स्वाद और पाक में मधुर और शीतल होता है, दूध को बढ़ाता है। वात, पित्त और रक्त-विकार को दूर करता है और देर में पचनेवाला होता है। स्थान विशेष की गाय के गुण में अन्तर होता है यह ध्यान रखने की बात है, जैसे पहाड़ी देशों में चरने वाली गायों का दूध अधिक भारी होता है। इसके अतिरिक्त गाय को जैसा आहार दिया जाता है उस आहार का असर भी उसके दूध पर पड़ता है। दिन भर बाँध कर खाने वाली गाय का दूध उतना अच्छा नहीं होता जितना जङ्गल में चरनेवाली का।

बकरी के दूध में ये गुण होते हैं—यह कसैला, मधुर, शीतल, दस्त को रोकने वाला और हलका होता है। बकरियों का आकार छोटा होता है, वे जल कम पीती हैं, और चरने में कडुवी, तीती औषधियाँ भी चर लेती हैं। तथा दिन भर आहार के लिए परिश्रम करती हैं। इन कारणों से उनका दूध सभी रोगों को दूर करता है।

भेड़ के दूध का गुण—यह नमकीन, मीठा चिकना, गरम और भारी होता है; अतः बच्चे के लिए अनुपयुक्त है।

गधी के दूध के गुण—यह मीठा होता है किन्तु पचने पर अम्ल हो जाता है। रूखा है, खारी है, कफ वात नाशक और बुद्धि को मन्द करनेवाला है। हमारे देश में गधा शब्द का अर्थ ही मूर्ख होता है। जैसे यदि हमें किसी को मूर्ख कहना होता है तो हम उसे 'गधा' कह देते हैं। इस मूर्ख गधी का दूध भी बुद्धि मन्द करने वाला (मूर्ख बनाने वाला) है। अतः माता-पिता को उचित है कि अपने शिशु को इस बुद्धि-नाशक दूध का सेवन न करावें।

अब ज़रा अंग्रेज़ी ढंग से भी इन गुणों की परीक्षा कीजिए—

नाम दूध	मक्खन	लवण	शक्कर	पनीर	पानी	कुल
खी का दूध	२'१८	...	६'२२	२'२०	८२'८०	१०० भाग
गाय का दूध	३'१३	०'६०	४'७७	४'८८	८७'०२	"
बकरी का दूध	३'३२	०'२८	२'२८	४'२०	८६'८०	"
गधी का दूध	'११	०'३४	६'०८	१'८२	६८'६२	"
भेड़ का दूध	४'२०	०'६८	२'००	४'२०	८२'६२	"

इस सूची को देखने से ज्ञात होता है कि खी का दूध किसी से नहीं मिलता। यदि किसी प्रकार ज़बरदस्ती मिलाया जाय तो बकरी और भेड़ के दूध से कुछ-कुछ मिलता है। फिर भी उनमें पनीर का अंश अधिक है। बच्चे उन्हें अच्छी तरह पचा नहीं सकते। बकरी के दूध से एक प्रकार की गन्ध निकलती है जिससे अरुचि हो जाती है। गाय के दूध में भी पनीर अधिक है किन्तु मक्खन कम है इस कारण पानी मिलाने से यह किसी प्रकार ठीक हो जाता है। इसका गाढ़ापन दूर हो जाता है। अतः यह भेड़ और बकरी के दूध से कुछ उत्तम है।

गधी का दूध कुछ बातों में माता के दूध से मिलता-जुलता है किन्तु इसमें मक्खन का अंश बहुत कम है इस कारण बच्चे का ठीक पोषण नहीं हो सकता। यह केवल कुछ महीनों तक जब बच्चा बहुत छोटा हो दिया जा सकता है। विलायत में इस दूध का बहुत प्रचार है। पानी का अंश

अधिक होने से यह शीतल होता है और गरमी, चेचक, मुख-पाक आदि रोगों में दिया जा सकता है। किन्तु सर्वदा सेवन कराना बहुत अहितकर है।

पश्चिम के विद्वान द्रव्यों के स्वभाव और गुण को नहीं जानते और न तो उसके जानने का उनके पास कोई साधन है। इस कारण वे किसी द्रव्य का ठीक-ठीक व्यवहार और लाभ-हानि नहीं जान सकते। गधी के दूध का विश्लेषण करके वे यह तो निश्चय कर सकते हैं कि इसमें अमुक पदार्थ इतना है। किन्तु लाख सिर पटकने पर भी उनके दिमाग में यह बात नहीं आ सकती कि उसमें बुद्धि मन्द करने का दुर्गुण है। यही कारण है कि वे अपने अज्ञान से बहुत से हानिकर पदार्थों का सेवन स्वयं करते हैं और दूसरों को कराते हैं।

कृत्रिम आहार

विलायत से जो दूध बढ़िया लेबुलों और डब्रों में सजकर आते हैं उनका क्या पूछना ! विज्ञापन देखने से ज्ञात होता है कि उन बनावटी दूधों से बढ़कर संसार में कोई पदार्थ ही नहीं सकता। विज्ञापन के चक्कर में आकर लोग वास्तविकता को भूल जाते हैं। अंग्रेज़ी की पुस्तकों से उद्धरण दिये जा सकते हैं कि यूरोपवाले स्त्री के दूध के बदले बच्चे को गधी का दूध पिलाते हैं। जब वे स्वयं ऐसा करते हैं तो दूसरों से भी ऐसा कराना चाहते होंगे। इससे यह अनुमान किया जा सकता है कि बच्चों के लिए जो खाद्य-पदार्थ वे तैयार करते होंगे उसमें भी गधी का दूध अवश्य डालते होंगे। पहले लिखा जा चुका है कि दूध पर देश का प्रभाव पड़ता है। इस कारण यदि यह स्वीकार कर भी लिया जाय कि विलायत के बच्चों के लिए वह उपयुक्त होता है तो यह कैसे सिद्ध किया जा सकता है कि वहाँ से भिन्न प्रकृति के जलवायु वाले भारतवर्ष के बच्चों के लिए भी वह उतना ही उपयुक्त होगा ? यह विज्ञापन का प्रभाव है कि मनुष्य को इतना सोचने का मौका नहीं मिलता। दूसरे यदि यह भी

मान लिया जाय कि वे भारतवर्ष में भेजे जाने वाले कृत्रिम दूध में गाय ही का दूध मिलाते हैं तो क्या वहाँ का गाय का दूध यहाँ के जलवायु के अनुकूल होगा ? जब विज्ञान द्वारा शायद यह बात सिद्ध हो जाय कि विश्लेषण करने पर दोनों दूधों में समान पदार्थ पाये जाते हैं किन्तु आप गुणों का विश्लेषण कैसे करेंगे ? उसके लिए तो आपको आयुर्वेद की ही शरण लेनी पड़ेगी या उसकी पुत्री यूनानी के पास जाना होगा ।

एक मजे की बात और है । जो दूध वहाँ से जमाकर भेजे जाते हैं उसकी विधि बड़ी सरल है । यूरोप के लोग तो पैसा कमाना जानते हैं । सामान्य वस्तुओं को भी सुन्दर कलेवर देकर तिगुने चौगुने दाम वसूल करते हैं ।

माल्टेड मिल्क बनाने की विधि

आधी छोटोंक पानी में एक माशे कारबोनेट आफ्र सोडा मिलाकर रखे । फिर आधपाव ताजे उत्तम दूध को पाव भर चीनी मिलाकर आग पर चढ़ा दे । और उसमें उस कारबोनेट वाले पानी को मिलाकर हिलाता रहे । यह एक बुरादा सा बन जावेगा । फिर उतार कर कढ़ाही को ढक देना चाहिए जिसमें बुरादे में हवा न लगे । हवा लगने से उसमें गीलापन आ जाता है । फिर उसे डिब्बे में बन्द कर देना चाहिए और हवा से बचाना चाहिए ।

एक तोला बुरादे को १६ तोले गरम जल में मिलाने से ताजा दूध तैयार हो जाता है । किन्तु ऐसे दूध से बच्चे स्वस्थ नहीं रहते, देखने में बच्चे मोटे रहते हैं किन्तु हड्डियाँ पुष्ट नहीं बनतीं । अब डाक्टर भी ऐसे दूधों के विरुद्ध राय देते हैं ।

हम इस बात को मानते हैं कि हमारे बाज़ार में अच्छा दूध नहीं मिलता । ग्वाले जो दूध बेचने को ले आते हैं उसमें अवश्य ही पानी

मिला देते हैं। हलवाई भी अरारोट आदि के आटे मिलाते और और कार्रवाइयाँ करते हैं। गाँवों में जो गायें रखी जाती हैं वे गन्दे स्थानों में पाली जाती हैं, वे गन्दी खुराक खाती और गन्दा पानी पीती हैं इस कारण उनका दूध भी दूषित ही होता है। ऐसे दूध बच्चे, जवान और बूढ़े सभी के लिए दूषित होते हैं। जब तक गायों के पालने का समुचित प्रबन्ध नहीं होता तब तक उत्तम दूध का मिलना कठिन है। एक समय था जब पानी की इच्छा करने पर शुद्ध दूध मिलता था और अब समय के परिवर्तन से शुद्ध दूध का दर्शन कठिन हो रहा है। माता-पिता को चाहिए कि बच्चों को देने के लिए शुद्ध दूध का प्रबन्ध करें अन्यथा हानि की अधिक सम्भावना है।

ऊपर का दूध पिलाने की विधि

स्तन पिलाने की विधि किसी पहल्वे प्रकरण में लिख आये हैं। उस विधि को ध्यान में रखकर ही बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। जिन बच्चों को ऊपर का दूध दिया जाता है, उनको दूध पिलाने में बड़ी असुविधा होनी है। देहातों में कहीं-कहीं माताएँ अक्सर सितुहा (सीप) से दूध पिलाती हैं। यह ढंग अप्राकृतिक है। किसी प्याली में दूध रख कर साफ कपड़े की बत्ती से पिलाने का तरीका अच्छा है। सीप या चम्मच से दूध एकाएक गले के नीचे उतर जाता है उसमें जार का मिश्रण नहीं होने पाता इस कारण उसके पचने में भी कठिनाई होती है। दूसरी बात यह है कि इस तरह दूध पीना बच्चे पसन्द भी नहीं करते। जिस प्रकार स्तन से चूसने पर थोड़ा सा दूध निकलता है उसी प्रकार का दूध भी पीया जाना चाहिए। चूस-चूस कर पीने से बच्चों को थोड़ा परिश्रम भी पड़ता है। उससे उनके जबड़े में एक प्रकार की हरकत होती है और उनको बल मिलता है।

दूध की शीशियाँ

आज-कल बाज़ार में दूध पिलाने के लिए कई तरह की शीशियाँ मिलती हैं। उनका खूब प्रचार भी है। दूध पीने वाली शीशी हमेशा चौड़े मुँह की लेनी चाहिए जिसमें वह खूब साफ की जा सके। उस शीशी को पिलाने के पहले प्रत्येक बार गरम जल और ब्रश या साबुन से साफ कर लेना चाहिए। इसमें आलस्य करना हानिकर है। शीशी में उतना ही दूध डालना चाहिए जितना बच्चे को पिलाना हो। यह कभी न सोचना चाहिए कि बच्चा हुआ दूध बच्चा दुबारा पी लेगा। यदि दूध पीने से बच जाय तो उसको फेंक देना अच्छा है। शीशी से दूध पिलाते समय भी माता या धाय का बच्चे के पास रहना आवश्यक है। कभी-कभी ऐसा होता है कि दूध शीशी की नली तक नहीं पहुँचता और बच्चा चूसता ही जाता है और दूध के बदले हवा पीता है। यह सावधानी से देखते रहना चाहिए कि बच्चा हवा न पीने पावे। एक प्रकार की ऐसी शीशी आती है जिसके भीतर रबर की पतली नली लगी रहती है और उसी से दूध आता है। ऐसी नली वाली शीशी भूल कर भी इस्तेमाल करने लायक नहीं होती; क्योंकि उसका साफ करना बड़ा कठिन है। उसके भीतर का अंश जल्दी साफ नहीं होता। ऐसी शीशी रखनी ही पड़े तो ३-४ जोड़े से कम न रखना चाहिए क्योंकि साफ करने के बाद भी उनको १-६ घंटे तक पानी में डाल रखने की जरूरत पड़ती है। शीशी के ऊपर का चूचक, जिसको बच्चा मुख में लेकर चूसता है, सदैव गरम पानी से साफ करते रहना चाहिए। ये चूचक बाज़ार में कई प्रकार के मिलते हैं। सदैव अच्छे चूचक लेना चाहिए सस्ते पर न जाना चाहिए। बाज़ार में मिलने वाले चूचक में एक ही छेद रहता है किन्तु माता के स्तन में कई छेद होते हैं इसलिए यदि उसमें सुई से कुछ छेद कर लिए जायँ जिसमें सब से दूध जा सके तो उत्तम है। यदि उन छेदों से

अधिक दूध जाने लगे तो भीतर छोटा सा स्पंज का टुकड़ा रख देना चाहिए ।

शीशी हाथ में लेकर इस प्रकार बच्चे को चूसने के लिए देना चाहिए जिसमें वह आराम से पी सके और उसे कष्ट न हो । दूध पिलाने के जितने तरीके हैं सब से अच्छा ढंग बैठ कर पिलाना है । किसी समय असुविधा हो तां बच्चे को लिटा कर भी दूध दिया जा सकता है । किन्तु इस बात को सदा ध्यान में रखना चाहिए कि बच्चे को करवट लिटाकर दूध पिलाने से उसका कान बहने लग जाने की आशंका रहती है । पाश्चात्य सभ्यता के प्रचार के पहले हमारे देश में ऐसी शीशियों का प्रचार न था । ज़माना सीधा सादा था । वही प्रथाएँ प्रचलित हो पाती थीं जो सर्वथा दूषणरहित थीं । रबर की नलिकाएँ जो दूध पिलाने के लिए प्रयोग में लाई जाती हैं बड़ी घातक हैं क्योंकि इनके जरा सा गन्दा रह जाने से अनेक व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं । कितने सहृदय डाक्टरों ने भी उनकी निन्दा की किन्तु उनका प्रचार न रुक सका ।

कै बार कितना दूध पिलाना चाहिए

हमारे देश में जहाँ बच्चा जरा सा रोया कि मातायें उसे दूध पिलाने लग जाती हैं । अगर बच्चा एक घंटे में चार बार रोये तो उसे चार बार दूध पिलाया जाता है । यह प्रथा बच्चों के लिए उसी प्रकार अहितकर है जिस प्रकार बिना भूख लगे ही बड़ों के लिए बार बार खाना । हर समय दूध पिलाते रहने से बच्चा स्वस्थ रहने के बजाय अक्सर अस्वस्थ रहता है । ऐसा बच्चा दूध डाल देता है । यह समझ लेने की बात है कि बार बार बिना भूख के अधिक दूध पिलाने से ही वह दूध डालता है । यदि भूख लगने पर समयानुकूल उसको दूध पिलाया जाय तो उसका दूध डालना बन्द हो जाय ।

स्वस्थ बच्चों का रोना अच्छा है । इससे उनकी एक प्रकार की कसरत हो जाती है । हाँ, बच्चे को बहुत अधिक न रोने देना चाहिए ।

छोटे बच्चों को अधिक बार दूध पिलाने की आवश्यकता पड़ती है क्योंकि वे एक बार में बहुत थोड़ा दूध पीते हैं और वह शीघ्र ही पच भी जाता है । ज्यों ज्यों अवस्था बढ़ी होती जाती है उनकी दूध पीने की मात्रा कुछ न कुछ बढ़ती जाती है । अतः उनके दूध पीने का समय भी बढ़ता जाना चाहिए । दूध पिलाने का असल समय वही है जब बच्चा भूखा हो । इसका कोई निश्चित वक्त नहीं बाँधा जा सकता, और न परिमाण ही निश्चित किया जा सकता है । इसका कारण यह है कि सब बच्चों की पक्काई एक तरह की नहीं होती । जिसकी अग्नि अत्यन्त दीप्त होगी उसका पिया हुआ दूध जल्द पच जायगा और उसको जल्द भूख लगेगी ! जिसकी पाचनशक्ति उससे कम होगी उसको और अधिक समय लगेगा । सामान्य पाचनशक्ति वाले बच्चे को सम्भव है और समय लगे । इस कारण दूध पिलाने का कोई निश्चित समय नहीं बताया जा सकता । हाँ, एक अन्दाज़ किया जा सकता है । दूध पिलाने का जो समय नीचे दिया जायगा उसका यह अभिप्राय नहीं है कि यदि बच्चे को उस समय के पहले भूख लग आवे तो भी उसे दूध पीने को न दिया जाय, और न तो यह कि यदि बच्चे को भूख न लगे तो भी ठीक उसी वक्त पर दूध पिलाया जाय । ये दोनों विधियाँ हानिकर हैं ।

यदि भूख लगने पर भी बच्चे को दूध न दिया जायगा तो उसका रक्त जलेगा और पोषण ठीक न होगा । और यदि बिना भूख लगे दूध दिया जायगा तो उससे अपच, अजीर्ण आदि व्याधियाँ होंगी । इस कारण सावधानी से बच्चे को दूध आदि देना चाहिए ।

छोटे बच्चों को दिन को तो भूख लगती ही है वे रात को भी भूखे हो जाते हैं । अतः उन्हें रात को भी दूध देना चाहिए । ज्यों ज्यों उनकी अवस्था बढ़ती जाती है वे रात को दूध पीना कम करते जाते हैं । दूध पिलाने की तालिका हम पाठकों की जानकारी के लिए यहाँ देते हैं—

अवस्था	दिन में कितने घंटे के अन्तर से दूध पिबाना चाहिए	एक बार में कितना दूध पिबाना चाहिए	रात में कैं बार पिबाना चाहिए	२४ घंटे में कितनी बार पिबाना चाहिए
२ से ७ दिन	२ घंटे	१ से १॥ औंस ^०	२	१०
२ से ३ सप्ताह	२	१॥ से २॥ औंस	२	१०
४ से ५ सप्ताह	२	२॥ से ३॥ औंस	१	६
१॥ से ३ मास	२॥	३ औंस से ५ औंस	१	८
४ से ५ मास	३	४ से ६ औंस	१	७
६ से ९ मास	४	६ से ७ औंस	०	५
१० से १२ मास	४	७ से ९ औंस	०	५

० औंस लगभग आधी छटौंक का होता है ।

इस तालिका में दिन का समय ६ बजे सुबह से १० बजे रात तक माना गया है। १० बजे रात से ६ बजे प्रातःकाल के समय को बराबर हिस्से में बाँटकर दूध पिलाना चाहिए—जैसे १० बजे रात से ६ बजे प्रातः-काल तक ८ घंटे होते हैं यदि बीच में दो बार पिलाना हुआ तो एक बजे और चार बजे रात को या इससे कुछ पहले ही दूध पिलाना चाहिए और यदि एक बार ही पिलाना हो तो दो बजे रात को पिलाना चाहिए।

अन्न देने की विधि

छः महीने की अवस्था तक बालक को दौँत नहीं निकलते। जब आमाशय में दूध के अतिरिक्त अन्य पदार्थ पचाने की कुछ शक्ति आती है तभी दौँत निकलते हैं। यदि किसी बच्चे को एक वर्ष की अवस्था तक दौँत न निकले तो उसे दूध के अतिरिक्त कुछ न देना चाहिए। दौँत निकलने पर भी तुरन्त ही उसे ठूस कर न खिलाने लगना चाहिए। क्योंकि आमाशय के कमज़ोर रहने से वह अग्नादि पदार्थ ठीक तरह पचाने के योग्य नहीं होता। बच्चे को आरम्भ में जो आहार दिया जाय वह पतला, ताकत खानेवाला और बिना किसी विकार के पच जाने वाला होना चाहिए। बहुत सी मातायें बिना दौँत निकले ही बिसकुट, पेड़ा, खट्टू, मिठाई आदि भारी भोजन बच्चों को देने लगती हैं ऐसा करना नितान्त गहिँत है।

प्रायः छः महीने के बाद ही हमारे यहाँ अन्नप्राशन संस्कार होता है। वह इसी सिद्धान्त पर स्थित है। क्योंकि दौँत निकलने की साधारण अवस्था ६ मास से ८ मास तक है। जब बच्चे को दो दौँत निकल आँवें तो दूध में और कोई चीज़ भी मिलाकर दी जा सकती है। आरम्भ में साबूदाना या चावल का मूँब मिलाकर अच्छा है। बच्चे को इस अवस्था में खालिस दूध भी दिया जाना चाहिए। गोहूँ की दलिया भून कर और फिर दूध में पकाकर देना अच्छा है। वैसे ही गोहूँ का आटा भूनकर

दूध में पकाकर दिया जा सकता है। गोहूँ के आटे में नमक मिलाकर गूँध कर फिर उसकी रोटी तवे पर सेंक कर फिर उसे घी में अच्छी तरह सेंककर देनी चाहिए। यह रोटी स्वादिष्ट और बच्चे के लिए गुणकारी होती है। किन्तु यह कुछ देर में पचने वाली होती है इस कारण इसे चार दौंठ निकलने के पहले नहीं देना चाहिए। गोहूँ और चना या गोहूँ और जौ की अच्छी सिंकी हुई रोटी दूध में मिलाकर देना भी बड़ा गुणकारी है।

आरम्भ में ही बच्चे को रोटी न देनी चाहिए क्योंकि दौंठ न होने के कारण वह उनको चबा नहीं सकता दूसरे मेदा भी कठिन वस्तु पचाने में असमर्थ रहता है, इस कारण ऊपर लिखे अनुसार आरम्भ में पतली ही चीजें देनी चाहिए। आरम्भ में ही ठूसकर न खिलाना चाहिए। पहले केवल एक बार अन्न मिला दूध और एक बार ताजे फलों का रस और शेष समय दूध देना अच्छा है। फिर आठ महीने की अवस्था के बाद दो बार अन्न मिला दूध, एक बार ताजे फलों का रस और शेष समय दूध देना चाहिए। जौ, गोहूँ और चने की रोटी, दूध और ताजे फलों के रस पर पलने वाले बच्चे हृष्ट-पुष्ट और स्वस्थ रहते हैं, जो बच्चे चावल, अरारोट आदि हलकी चीजों पर पाले जाते हैं उनका पोषण ठीक नहीं होता। इन चीजों में हड्डी बनाने वाला पदार्थ नहीं है इस कारण ऐसे बच्चों की हड्डियाँ कमजोर होती हैं। रीढ़ झुक जाती है, पाँव की हड्डियाँ टेढ़ी हो जाती हैं, ऐसे ही बच्चे अक्सर जल्द खड़े नहीं हो पाते।

दौंठ निकलने के बाद दूध में थोड़ा सा मीठा मिलाया जा सकता है। बच्चे मीठे को और रसों से अधिक पसन्द करते हैं। उन्हें थोड़ा सा मीठा देना हानिकारी नहीं बल्कि प्राकृतिक है। जो बच्चे अधिक मीठा खाते हैं उनके शरीर में फोड़े-फुन्सी अधिक निकलते हैं, पेट में कीड़े पक जाते हैं और उन्हें और भी बहुत से रोग हो जाते हैं।

जब बच्चे कुछ अन्न खाने लगें तो उन्हें थोड़ी सी दाल आदि में

मिलाकर रोटी या चावल भी दिया जा सकता है। साग सब्ज़ी भी बहुत साधारण ढङ्ग से देना चाहिए। गरिष्ठ चीज़ें जैसे आलू, उबाली हुई मटर, भुने चने आदि छोटे बच्चों को भूलकर भी न देना चाहिए। इन चीज़ों से बदहज़मी हो जाने का डर रहता है। बच्चों को अक्सर अतीसार हो जाता है। मेरी छोटी बच्ची ने एक बार १०-१२ भुने चने और थोड़े से उबाले आलू के कतरे खा लिए थे। दूसरे ही दिन उसे अतीसार आरम्भ हो गया। बहुत कुछ इलाज करने पर भी लाभ नहीं होता था। मैं तो उससे एक प्रकार से निराश सा हो गया था, किन्तु जब पेट में से सब कुछ निकल गया तो धीरे-धीरे उसकी तबियत सँभली और उसके प्राण बच सके। बच्चों को आलू पसन्द भी बहुत आता है किन्तु है हानिकारी। जो बच्चे पचा सकते हों उन्हें जरा सा आलू देने में विशेष हानि नहीं किन्तु अधिक देना अवश्य हानिकारी होगा।

बच्चों को सड़े गले और दूषित पदार्थ कभी भी खाने को न देना चाहिए। चाय, काफी या इस तरह का कोई और हानिकारी पदार्थ भी न देना चाहिए। उसे जूठा खिलाने से भी बचना चाहिए। जितनी स्वच्छता बच्चों के भोजन में की जाती है उससे अधिक सावधानी बच्चों की ओर रखने की आवश्यकता है। जो लोग मांसाहारी होते हैं वे छोटे बच्चे को भी मांस खिलाते हैं। ऐसे लोगों को यह याद रखना चाहिए कि ऐसा करना रोग को निमन्त्रण देकर बुलाना है। छोटा बच्चा मांस चबाने और पचाने के सर्वथा अयोग्य होता है। यदि बच्चे को मांस खिलाना ही हो तो ३ वर्ष की उम्र के पहले कभी नहीं खिलाना चाहिए। कभी-कभी बच्चों को आहार आरम्भ में अनुकूल नहीं आता उस समय सावधानी से आहार को बदल कर देखना चाहिए कि कौन सा आहार उनके लिए उपयोगी होता है। जो आहार उपयोगी हो वही देना चाहिए धान की ताज़ी खील (लावा) और कूटू की खील, रामदाना आदि हलकी चीज़ें हैं आवश्यकता पड़ने पर थोड़ा बहुत इनका इस्तेमाल किया जा सकता है।

नवाँ अध्याय

दूध कब छुड़ाना चाहिए

दूध छुड़ाने का समय हमारे देश में बड़ा बेहब है। यहाँ अक्सर माताएँ सब तक दूध पिलाती रहती हैं जब तक उनके स्तन में दूध रहता है या जब तक दूसरा बच्चा पेट में नहीं आ जाता। ऐसा करना निन्दित है। अधिक समय तक दूध पिलाना माता और बच्चा दोनों के लिए हानिकारक है। अधिक दिनों तक दूध पिलाने से माता को अनेक प्रकार के रोग हो जाने की आशङ्का रहती है। दूध पिलाने से माता कमजोर हो जाती है क्योंकि वह अपने शरीर का एक आवश्यक पोषण पदार्थ अपने बच्चे को दे देती है। जब माता बच्चे को दूध पिलाने के अयोग्य होती है तो आरम्भ में यह लक्षण होते हैं—कमर में कुछ खिचावट सी मालूम होती है। बच्चे को दूध पिला लेने के बाद कलेजा खाली और डूबता हुआ सा जान पड़ता है। यह लक्षण प्रकट होते ही बच्चे का दूध छुड़ा देना चाहिए। यदि इन लक्षणों पर ध्यान न दिया जाय और बच्चों को दूध पिलाना जारी ही रखा जाय तो उसके बाद ये लक्षण—कोष्ठबद्धता (कब्जियत) शूल, वमन, अरुचि आदि दिखाई पड़ते हैं। यदि इतने पर भी ध्यान न दिया जाय तो शिर में भारीपन मालूम होता है, कानों में नाना प्रकार के शब्द सुनाई देने लगते हैं, थोड़ी मिहनत से ही दिल धड़कने लगता है, छाती भी पक जाती है। ज्यों ज्यों रोग बढ़ता है माता दुर्बल होती जाती है, और शिथिलता आ जाती है तथा कमजोरी के कारण रात में भी पसीना आता रहता है। यदि माता इस अवस्था में भी अपना दूध पिलाती रहती है तो कुछ काल के लिए उसकी आँखों की

उद्योति कम हो जाने का भय रहता है ।

जिस समय प्रथम लक्षण दिखाई पड़े उसी समय दूध छुड़ा देना चाहिए यदि उस समय बच्चे की अवस्था छः मास की हो तो उसे थोड़ा अन्न और दूध पर पालना चाहिए और यदि इससे कम हो तो ऊपर के दूध पर या योग्य धाय रख कर पालना चाहिए ।

ऊपर लिखी व्याधियाँ यदि माता को न हों तो कितने दिनों तक दूध पिलाना चाहिए ? इस विषय में योरप आदि देशों के डाक्टर यह राय देते हैं कि अधिक से अधिक बच्चों को एक साल तक माँ का दूध देना चाहिए । किन्तु हमारे देश में तीन वर्ष तक बच्चे माता का दूध पीते देखे जाते हैं । भारतवर्षीय विशेषज्ञों के विचार से अधिक से अधिक १॥ वर्ष तक माता को अपना दूध बच्चे को पिलाना चाहिए । हमारे धर्मशास्त्र में २५ वर्ष तक गार्हस्थ धर्म में रहने की आज्ञा है । उस २५ वर्ष में अधिक से अधिक १० सन्तान उत्पन्न करने की आज्ञा है । इस प्रकार २॥ वर्ष में एक बच्चा पैदा होना चाहिए । गर्भावस्था में दूध पिलाने की आज्ञा शास्त्र में नहीं है । अतः १० मास गर्भ के और दो ही मास और निकाल दिये जायँ तो दूध पिलाने का समय अधिक से अधिक १॥ वर्ष ही आता है ।

दूध छुड़ाने का यह अभिप्राय न समझना चाहिए कि १॥ वर्ष के बाद बच्चे को दूध ही न पिलाना चाहिए । जीवन भर दूध पीने की आवश्यकता है । माता या धाय को अपना दूध १॥ वर्ष से अधिक एक बच्चे को न पिलाना चाहिए । १॥ वर्ष के बाद बच्चे को गाय या बकरी का दूध, जो सुलभ हो, पिलाना चाहिए ।

दूध छुड़ाने की विधि

जो मातायें नियमानुसार अपने बच्चे को दूध नहीं पिखातीं उन्हें बच्चे का दूध छुड़ाने में बड़ी परेशानी उठानी पड़ती है । साथ ही बच्चे

को भी बहुत तकलीफ होती है। अक्सर देखने में आता है कि मातायें अपने स्तन में मिर्च या और कोई ऐसी कड़वी अथवा घृणा उत्पन्न करने वाली वस्तु लगाकर दूध छुड़ाती हैं। जिस समय पहले पहल, इस ढंग से, बच्चा दूध छोड़ता है, पाँच सात दिन तक बिलकुल आहार छोड़ देता है यह कितना हानिकारी है। यदि मातायें नियम से अपने बच्चे को दूध पिलाएँ तो ऐसी कठिनाई कभी भी न उपस्थित हो। जब दूध छुड़ाने का समय आ जाय तो उसके पहले सप्ताह में एक बार दूध पिलाना कम कर दे। दूसरे सप्ताह में एक बार और कम करके कृत्रिम आहार बढ़ा दे। तीसरे सप्ताह में एक बार और कम करके कृत्रिम आहार और थोड़ा बढ़ा दे। इस प्रकार अनायास बच्चे का दूध छूट जायगा। न तो माता को परेशानी उठानी पड़ेगी और न बच्चे को तकलीफ होगी।

दूध छुड़ाने के बाद बच्चे का आहार

बच्चे का दूध छूट जाने के बाद उस को गेहूँ, जौ, चना की रोटी, मूँग, मसूर, अरहर आदि की दाल, दूध, थोड़ी चीनी, गोभी, सलजम, टोमैटो, भिंडी, नेनुआ, लौकी आदि शाक सब्जी की थोड़ी तरकारी आदि देना चाहिए। चिड़वे आदि कड़ी चीजें कभी भी खाने को नहीं देना चाहिए। आवश्यकता होने पर चावल की लाई दी जा सकती है। बिसकुट, पावरोटी, पेदा, लड्डू आदि पदार्थ बच्चे के लिए अच्छे नहीं होते। यदि घर में स्वच्छता-पूर्वक तैयार किए जा सकें तो थोड़ा सा दिया जा सकता है।

अक्सर लोग बच्चे के खाने पीने में सफाई का कम ध्यान रखते हैं। यह बुरा है। उनके खाने पीने में सफाई का ध्यान बहुत अधिक रखना चाहिए क्योंकि एक तो उनकी सफाई की आदत ढालनी होती है दूसरे उन पर जरा सा भी अप्रिय का भीषण प्रभाव पड़ता है। देहातों में गरीबों के घर अक्सर छोटे बच्चों को रात की बासी रोटी दूसरे दिन दोपहर तक

खाने की दी जाती है । यह बच्चे के लिए बड़ा ही अनिष्टकर है । वैसे ही बच्चे को पानी पिलाते समय भी जूठे बर्तन आदि का ध्यान नहीं रखा जाता । यह भी बुरा है । बच्चे को जूठा खिलाने पिलाने से सदैव बचना चाहिए । बच्चे के खाने का सामान उसी प्रकार ढँक कर स्वच्छता से रखना चाहिए जिस प्रकार बच्चों के लिए रखा जाता है ।

बारह वर्ष तक की अवस्था के बच्चे बच्चे ही समझे जाते हैं । इस अवस्था तक इन पर काफी तौर से सावधानी रखनी चाहिए । इनकी शिक्षा दीक्षा का उचित प्रबन्ध करना चाहिए । उनको इस योग्य बनाना चाहिए कि वे अपनी जननी और जन्मभूमि की योग्यता-पूर्वक सेवा कर समाज का कल्याण करें । समाज के लिए भार रूप न हों । बच्चे को योग्य बनाने में ही माता पिता के उद्देश्य की पूर्ति हो सकती है अन्यथा नहीं । यदि बच्चों का उचित रीति से पालन-पोषण न हुआ, उनकी शिक्षा दीक्षा का उचित प्रबन्ध न हुआ तो वे समाज के लिए भार रूप होकर माता-पिता के नाम को कलंकित ही करेंगे । भला इस प्रकार का कलंक योग्य माता-पिता क्यों अपने सिर चढ़ायेंगे ?



दसवाँ अध्याय

बालकों के रोग और उनकी चिकित्सा

पहले के अध्यायों में बच्चे के लालन-पालन के मोटे मोटे किन्तु आवश्यक नियमों का उल्लेख किया गया है। यदि उन नियमों को ध्यान में रख कर सावधानी से बच्चे पाले और पैदा किये जायँ तो वे सदैव स्वस्थ और दीर्घजीवी होंगे। किन्तु फिर भी कुछ बच्चे माता की असावधानी या कर्म विपाक से अनेक रोगों से आक्रान्त रहते हैं। ऐसे बच्चों के उपकार के विचार से हम इस अध्याय में बच्चों की चन्द बीमारियाँ और उनके प्रतीकार के साधारण उपाय देने का प्रयत्न करते हैं। इस विषय पर विषद् विवेचन की आवश्यकता है किन्तु पुस्तक का आकार बढ़ जाने के भय से हमें संक्षेप में ही चलना है, वक्त पढ़ने पर यथासंभव इन उपायों से काम लेना चाहिए। हाँ, यदि रोग ठीक समझ में न आवे या औषधि से लाभ न दीखे तो फौरन निरालस हाँकर किसी योग्य चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

जो रोग बड़े लोगों को होते हैं वही बच्चों को भी होते हैं। हाँ, कुछ खास रोग ऐसे हैं जो विशेषतः बच्चों को ही होते हैं। सुश्रुतादि ने कुछ ग्रह-रोग बतलाए हैं उनके लिए कुछ तांत्रिक प्रयोग आदि—जिसमें बलि देने, हवन करने आदि का वर्णन है—बताये हैं। पाश्चात्य चिकित्सा-पद्धति के डिमायती उस अंश को नहीं मानते अतः हम भी अभी उस अंश का स्पर्श न करेंगे।

बालकों के रोग जानने का सामान्य उपाय

बच्चे अनबोलता होते हैं इस कारण वे अपने दुःख-सुख नहीं कह सकते इसलिए उनके रोग का निश्चय करना बड़ा कठिन कार्य है। बच्चे का इलाज सदैव योग्य चिकित्सक के द्वारा ही कराना चाहिए। फकीरी नुसखे से काम लेने, या अललटप्पू इलाज करने से बच्चे हाथ नहीं आते। सर्वसाधारण के ज्ञान के लिए हम यहाँ अनबोलते बच्चों के कष्ट-ज्ञान के लिए उनकी चेष्टा का शास्त्रीय वर्णन यहाँ देते हैं। उनके कष्टों का ज्ञान सिर्फ उनकी चेष्टा से ही हो सकता है और कोई साधन नहीं है।

बच्चों के अधिक रोने और कम रोने से उनकी वेदना का ज्ञान होता है। यदि बच्चा अधिक रोवे तो समझ लेना चाहिए कि उसको वेदना अधिक है। शरीर के जिस स्थान को वह हर समय छूता रहे और दूसरे के छूने पर रोने लगे उस स्थान में दर्द समझना चाहिए। यदि बच्चा आँखें बन्द किए रहे उसे न खोले तो समझना चाहिए कि उसके सिर में दर्द है। बच्चे को कब्ज हो, वह दूध डाल देता हो तो समझना चाहिए कि उसके पेट में दर्द है। वैसे ही यदि वह जिह्वा ओठ आदि को या माता के स्तन को काटे तो भी पेट में दर्द समझना चाहिए। पेशाब पाखाना रुक जाय तो समझना चाहिए कि उसकी बस्ती और गुदा में दर्द है। यदि वह डर गया होगा तो चारों ओर भय से देखेगा। यदि बच्चा भयभीत सा जान पड़े तो भी उसके किसी अङ्ग में पीड़ा जानना चाहिए इस कारण उसके अङ्ग प्रत्यङ्ग और सन्धियों को यत्नपूर्वक देखना चाहिए और जो कारण ज्ञात हो उसको दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए।

औषधि सम्बन्धी ज्ञातव्य बातें

बच्चों की औषधि के विषय में सब से आवश्यक बात मात्रा का

ज्ञान है। जितनी दवा बच्चों को दी जाती है, उतनी ही बच्चों को नहीं दी जा सकती, और न तो उतनी तेज दवा दी जा सकती है जितनी तेज बढ़े बर्दाश्त करते हैं। बच्चे कोमल होते हैं, उनका स्वभाव कोमल होता है इस कारण उनके लिए औषधि की मात्रा थोड़ी होती है साथ ही प्रायः सभी तरह की दवा मिश्री, माँ का दूध, शहद या आवश्यकतानुसार पेंसी ही मीठी चीजों में दी जाती है। जैसे जैसे बच्चे की अवस्था बढ़ती जाती है वैसे वैसे उनकी औषधि की मात्रा भी बढ़ती जाती है। पहले महीने में बच्चे को एक रत्ती काष्ठ औषधि देनी चाहिए। इसी प्रकार प्रति मास एक एक रत्ती मात्रा बढ़ाता जाय। १ वर्ष के बालक को १२ रत्ती औषधि देनी चाहिए। इसी प्रकार प्रत्येक वर्ष एक एक माशे की वृद्धि करना चाहिए। सोलह वर्ष के बाद मात्रा निश्चित हो जाती है। फिर कोई परिवर्तन नहीं होता। यह औषधि की मात्रा एक अन्द्राज से शास्त्रानुकूल लिखी गई है। यह अधिक से अधिक मात्रा है। औषधि का प्रयोग देश काल, वय, स्वास्थ्य, शक्ति आदि का विचार करके उतना ही करना चाहिए जितना उचित है। एक बात यह सदैव याद रखनी चाहिए कि दूध पीते बच्चे का दूध कभी बन्द नहीं किया जाना चाहिए। हाँ, बीमारी की दशा में उसका समय बढ़ा दिया जा सकता है।

अनुभूत प्रयोग

ज्वर दूर करने के लिए—नागरमोथा, बड़ी हरड़, नीबू के सीके, परवल की पत्ती और मुलहटी प्रत्येक औषधि चार चार रत्ती लेकर एक छटाक पानी में काढ़ा बनाकर उसमें माँ का दूध और मिश्री मिलाकर जरा कुन कुन पिलावे। इससे सब प्रकार का ज्वर उतर जाता है।

ज्वर नाशक उबटन—मुर्रा, हलदी, सरसों पीली, हींग, मजीठ नागर मोथा, मगरैल इन सब को बकरी के दूध में पीस कर उबटन लगाने से बच्चों का ज्वर छूट जाता है ।

ज्वर नाशक धूप—गूगुल, बच, कूट, जट मासी, धूप, नीम की पत्ती, हाथी का चमड़ा और भेड़ का चमड़ा (यदि मिल सके तो) सब का धूप देने से घर की हवा स्वच्छ हो जाती है और बच्चों का ज्वर उतर जाता है । यदि हाथी और भेड़ का चमड़ा न मिल सके तो शेष औषधियों का ही प्रयोग करना चाहिए ।

ज्वर और अतीसार नाशक योग—नागरमोथा, छोटी पीपरि, अतीस और काकड़ासिगी इन सब को बराबर बराबर लेकर चूर्ण कर डाले इसमें मिश्री और मा का दूध मिलाकर बच्चे को दिन में चार बार दे । इससे ज्वर, अतीसार, खँसी, स्वाँस, वमन सब रोग दूर होते हैं ।

अतीसार नाशक योग—(१) मजीठ, धाय के फूल, लोह और अनन्तमूल इनका काड़ा बनाकर ठंडा करके उसमें शहद मिलाकर पिलाने से बच्चों का सब तरह का अतीसार दूर होता है ।

(२) आम के दस्त दूर करने का योग—बायविडंग, अजमोदा और छोटी पीपरि के भीतर के बीज इन सब को बराबर बराबर लेकर चूर्ण कर डाले । इस औषधि को मात्रा से गरम जल के साथ बच्चे को पिलावे । इससे आँव के दस्त दूर होते हैं ।

(३) सोंठ, अतीस, नागरमोथा, नेत्रबाला, इन्द्रजव इन सब का काड़ा बनाकर मिश्री मिला कर बच्चे को पिलाने से हर तरह का अतीसार दूर होता है ।

(४) धान का लावा, मुलहठी का चूर्ण, मिश्री और शहद मिलाकर चावल के धोवन के साथ देने से मरोड़ी के दस्त और खून गिरना बन्द होता है ।

खाँसीनाशक उपाय—(१) पुष्कर मूल, अतीस, काकवासिंगी, पीपर और जवासा का चूर्ण करके शहद के साथ चटाने से बच्चों की सब तरह की खाँसी दूर होती है !

(२) भटकटैया (रेंगनी) के फूल का पीला पीला जीरा लेकर उसको चूर्ण कर शहद के साथ चटाने से बच्चों की बहुत दिनों की खाँसी भी अच्छी हो जाती है ।

श्वास रोग की चिकित्सा—(१) मुनक्का, अडूस की पत्ती, इरां, और पीपरि का चूर्ण बना कर शहद के साथ चटाने से बच्चों का श्वास रोग और खाँसी दूर हो जाती हैं ।

(२) बंसलोचन का चूर्ण करके शहद के साथ चटाने से भी स्वांस और खाँसी दूर होती हैं ।

हिचकी नाशक उपाय—कुटकी का चूर्ण शहद के साथ चटाने से बच्चों की हिचकी और वमन दूर हो जाते हैं ।

शूल और आनाह नाशक योग—संधानमक, सोंठ, इलायची बड़ी, हींग और भारंगी का चूर्ण करके घी के साथ या जल के साथ चटाने से वायु का शूल और आनाह दूर होते हैं ।

रेचन—रेड़ी के बीज और चूहे की मैगनी नीबू के रस में पीस कर बच्चे की नाभी या गुदा पर लेप करते से दस्त हो जाते हैं ।

मूत्राघात—पेशाब रुक जाने की चिकित्सा—पीपरि, मिचं, छोटी इलायची, संधानमक इनका चूर्ण करके मिश्री और शहद मिला कर चटाने से मूत्रग्रह दूर होता है ।

दुर्बल बच्चे को बलवान बनाने का उपाय—(१) गेहूँ और जव को चूर्ण को अलग अलग भून ले । फिर उसमें विदारीकन्द का चूर्ण मिला कर सब के बराबर मिश्री मिला दे । इस चूर्ण को घी के

साथ खिलाने से बच्चों की दुर्बलता दूर होती है ।

शोथ नाशक उपाय—नागरमोथा, सफेद कुम्हड़े का बीज, देवदारू, और इन्द्रजव का लेप करने से बच्चों की सूजन दूर होती है ।

गुदपाक नाशक उपाय—यदि बच्चे की गुदा (पाखाने का स्थान) पक जाय तो शीतल उपाय करना चाहिए । रसौत खाने और लगाने से विशेष लाभ होता है । बकरी के दूध से सौंचने से भी गुदपाक अच्छा होता है । मुलठही और रसौत का लेप करना लाभदायक है ।

बिसर्प और विस्फोटक ज्वर नाशक उपाय—परवल क पत्ते, हरं, बहेरा, श्राँवला, नीम की अन्तर छाल और हल्दी का काढ़ करके पिलाने से बच्चों का बिसर्प और विस्फोटक ज्वर दूर हो जाता है ।

भिद्दुआँ, पामा (खुजली) आदि नाशक उपाय—घर का धुआँ, हल्दी, कूट, राई और इन्द्रजव को समान भाग लेकर मटे में पीस कर लेप कर देना चाहिए, इससे बच्चों के सिद्दुआँ और खुजली आदि रोग दूर हो जाते हैं । यह याद रखना चाहिए कि इस औषधि में कूट और राई ये दो चीजें गरम और लगने वाली हैं इस कारण कोमल अंगों पर इनका लेप न करना चाहिए । यदि इन्हीं औषधियों से तेल पका लिया जाय तो विशेष अच्छा है । यह तेल इतना गर्म नहीं होता न तो अधिक लगता ही है ।

मुँह पाक नाशक योग—(१) आम की छाल के रस में गेरू, रसौत और शहद मिला कर लेप करने से मुख पाक दूर होता है ।
(२) चौकिया सोहागा का लावा शहद में मिला कर लगाने से भी लाभ होता है ।

आग से जल जाने पर—काली तिल और दूध एक में पीस

कर कई बार लेप करने से जलन दूर हो जाती है और फफोले भी नहीं उठते ।

खुजली पर लेप—(१) चूने का पानी और अलसी का तेल एक में फेट कर मवाद देने वाली खुजली पर लेप करने से आराम हो जाती है ।

(२) सूखी खाज पर नीचे लिखा उबटन लगाना चाहिए—बकुची, भरभंडा के बीज, तिल काला, नैनुआ गंधक और सरसों । इनका आधा आधा तोला लेकर मठा में पीस कर २॥ घंटे धूप में पका लेना चाहिए । फिर इसका उबटन लगा कर थोड़ी देर रख छोड़े । फिर मलकर नहला दे । दो दिनों में खुजली जड़ से चली जाती है ।

बिच्छू के डंक पर—(१) लटजीरा (चिचिड़ी) की जड़ पीस कर लगाने और उसकी पत्ती पीस कर पिलाने से आराम होता है । (२) प्याज का कतरा काट कर दंश स्थान पर रगड़ने से लाभ होता है ।

मकड़ी फरने पर—(१) अमचूर पीस कर लेप करने से लाभ होता है । (२) कागज़ी नीवू के रस में चूना घोंट कर लगाने से लाभ होता है ।

कुत्ता काटने पर—चिरचिरे (लटजीरा) की जड़ पीस कर उसमें शहद मिला कर लेप करना चाहिए । इससे कुत्ते का जहर उतर जाता है ।

कान के दर्द में—कढ़वा तेल, सेंधा नमक, अदरक का रस और शहद सब को थोड़ा थोड़ा लेकर एक में मिला कर गरम कर ले । थोड़ा कुन कुन डालने से कान का दर्द फौरन बन्द होता है ।

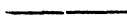
कान बहना—कान को नीम के पानी से धोना चाहिए । उसमें

तिल का तेल डालना चाहिए और ऊपर से समुद्रफेन का बारीक चूर्ण कान में बुरक देना चाहिए। बच्चों का कान बहना इससे जल्द आराम होता है।

अलाई (अन्हौरी)—बरफ मलने से आराम होती है। मुलतानी मिट्टी का लेप भी लाभ दायक होता है।

सूखा रोग (मिठुआ)—(१) अनबिधे मोती, जहर मुहरा संग यसव, दरियाई नारियल, पीली हरड़ की छाल, बंसलोचन, कमलगट्टा, इलायचीदाना, पीपल, केसर सब को समान भाग लेकर गुलाब के अर्क में घोट कर गोली बना ले। इनको खिलाने से सूखा रोग शान्त होता है।

(२) लगे पान के बीड़े में २॥ पत्ती कंधी की डाल कर उसे चबा कर बच्चे की रोढ़ के नीचे बीचोबीच थूक कर मलने से सूखा के कीड़े निकल जाते हैं।



परिशिष्ट

शिशु-पालन के अनुभव

[लेखिका—एक अनुभवी माता]

कोई समय था जब मातायें मन चाही सन्तान पैदा करतीं और उनका उचित रीति से पालन-पोषण करके उन्हें योग्य सन्तान बनाती थीं। किन्तु अशिक्षा के कारण आज कल मातायें उचित रीति से बच्चे का पालन भी नहीं कर सकतीं। यह कहने कि आवश्यकता नहीं कि उचित रीति से पालन-पोषण न होने के कारण ही बहुत से बच्चे असमय में ही आँखें मूँद लेते हैं। यों तो शिशु-पालन पर बहुत सी पुस्तकें निकली हैं किन्तु अनुभवी माताओं का ध्यान इस ओर अभी बहुत कम गया है। उन्हें चाहिए कि शिशु-पालन सम्बन्धी अपने अनुभव प्रकाशित करा कर अपनी बहनों का उपकार करें। शिशु-पालन का मुझे अधिक अनुभव तो नहीं है, किन्तु जो कुछ भी थोड़ा बहुत अनुभव इस विषय का मैं रखती हूँ, वह अपनी बहनों से बतलाना चाहती हूँ, जिसमें वे लाभ उठा सकें।

आज कल मेरी गोदी में सात मास का बच्चा है। जन्म के दिन से ही मैं उसे तीन तीन घंटे पर अपना दूध देती हूँ। शुरू महीने में यह बच्चा १८-२० घंटे तक सोता था। मुझे हर बार उसको जगा कर दूध देना पड़ता था। उस महीने में उसका स्वास्थ्य निहायत अच्छा था। इसकी पहचान यह थी कि वह रोता नहीं था, पाखाना पीले रंग का घुटा हुआ होता था, और वह मोटा हो रहा था। दूध देते समय मैंने यह सदैव ध्यान रखा कि रात को दस बजे दूध पिलाती थी और फिर

रात को दूध नहीं देती थी । फिर उसको प्रातः काल चार बजे ही दूध देती थी । पहले और दूसरे महीने में मैं बच्चे को घुटी देती थी । घुटी का नुसखा इस प्रकार है—

बाय विडंग एक तोला, गुलाब के फूल एक तोला, सनाय एक तोला, गुलबनफ़शा एक तोला, मुलेहटी एक तोला, उन्नाव एक तोला, सौंफ एक तोला । इन सब औषधियों को लेकर थोड़ा कूट लेना चाहिए । फिर सब औषधियों में से ४-४ रत्ती औषधि के करीब लेकर एक मिट्टी के कुल्हड़ में आधा पानी भरकर उसे धोमी आँच से पकाना चाहिए । जब आधा पानी से कुछ कम रह जाय, तब उतार लेना चाहिए । इसी औषधि को छुन कर एक एक चम्मच तीन चार बार बच्चे को पिलाना चाहिए । घुटी पिलाते समय उसमें एक बताशा मिला देना अच्छा होता है । मैंने बच्चे को घुटी चम्मच से कभी नहीं दी, कपड़े की बत्ती बनाकर घुटी वाले प्याले में डाल देती थी और उसका एक सिरा बच्चे के मुँह में पकड़ा देती थी, बच्चा सुख से अपने आप पी जाता था । जो मातायें अपने बच्चे को ऊपर का दूध शीशियों से पिलाती हैं वे यदि बत्ती से पिलावें तो मातायें और बच्चे दोनों ही बहुत सी बुराइयों से बच जायें । शीशी से दूध पिलाने में बहुत से खट खट हैं, जैसे रबर को साफ़ करना, शीशी साफ़ करना । ये चीजें ऐसी हैं कि जल्द साफ़ नहीं होतीं और ज़रा भी गन्दी रह जाने पर हानि पहुँच जाती है । छोटे बच्चों को बत्ती से दूध पिलाना चाहिए, कुछ बढ़ जाने पर ग्लास और चम्मच से आसानी से दूध पिलाने की आदत डाली जा सकती है ।

मैं बच्चे को जन्म दिन से ही उबाल कर ठंडा किया हुआ जल दिन में तीन चार बार एक एक चम्मच देती हूँ । बच्चे को पानी देने से किसी प्रकार का नुक़सान नहीं पहुँचा । पहले महीने में मैं बच्चे को तिल के तेल की ख़ूब मालिश करती थी । अब भी मालिश करती हूँ पर उतनी

नहीं। हाँ, बच्चे के कान में तेल प्रतिदिन डालती हूँ। मालिश करने पर मैदे की लोई बच्चे के मुँह पर फेर कर मौसम के अनुकूल ६ से १२ बजे दिन तक के करीब कुनकुन जल से स्नान कराकर बच्चे का अङ्ग प्रत्यङ्ग मुलायम वस्त्र से पोंछ उसको उचित वस्त्र पहना कर दूध पिला देती हूँ। फिर बच्चा अपने आप सो जाता है। माता को यह स्मरण रखना चाहिए कि नहलाने के पहले बच्चे का मुँह भीतर की ओर कपड़े से पोंछकर साफ करना चाहिए। सुहागा की खील पीस कर शहद में मिलाकर मुँह साफ़ करना चाहिए। दाँत निकलते समय मसूड़ों पर इसको लगाने से बच्चे जल्द दाँत निकालते हैं। बच्चे को मैं प्रायः प्रतिदिन कुनकुने पानी और साबुन से नहलाती हूँ। नहलाने से बच्चा दिन को खूब सोता है। उसके स्वास्थ्य पर अच्छा असर पड़ता है। हाँ, यदि बच्चे को जुकाम हो तो न नहलाना चाहिए। मैं अपने बच्चे को बादाम का काजल, जो एक अनुभवी वृद्धा का बताया हुआ है, निश्चय लगाती हूँ। उससे बच्चे को आँख की कोई शिकायत कभी नहीं हुई। माताओं को चाहिए कि वे भी अपने बच्चे को यह काजल लगावें। बादाम का काजल बनाने की विधि यह है—

बादाम की गिरी लेकर उसको जलती लकड़ी से जला देना चाहिए। वह दीया की भाँति जल उठेगी। उसके काजल को चाँदी के चम्मच में एकत्र कर लेना चाहिए। जो बहनें चाँदी का चम्मच न रख सकें मिट्टी का पात्र काम में ला सकती हैं। इसको रोज़ बच्चे की आँख में आँजना चाहिए।

एक महीने के बाद मैंने थोड़ी खाने पीने की बदपरहेज़ी शुरू की। पहले मैं सूखे सलगम की सूखी तरकारी, मूँग की दाल, दूध, थोड़ा चावल और फुलके खाती थी। किन्तु अब मटर, फूल गोभी और छेना आदि बादी और गरिष्ठ भोजन करने लगी। इस भोजन का बच्चे के

स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ा। वह रोने लगा, उसके पेट में दर्द रहने लगा, पेट दबाने पर उसको थोड़ी शान्ति मिलती थी। मैंने तुरन्त अपना आहार बदलने की व्यवस्था की। एक सप्ताह में ही बच्चा चंगा हो गया। मेरा अनुभव यह है कि मूँग की दाल, या उसकी बनी कोई चीज, अरहर की दाल, चावल (कम), फुलका, पुरी (आटे की), रवा का हलवा, कसार, आलू, शलगम, टिंडा, तुरई, मूली, टोमैटो, (बिलायती बैंगन), लौकी, बैंगन (कम), मेथी, पालक, सोया, करेला, दूध, पपीता, केला, सेव, नासपाती, नाक, मलाई (थोड़ी) आने से दूध में कोई बिकार नहीं आता, बच्चा स्वस्थ रहता है और माँ भी नीरोग रहती है। हाँ, बेसन, चना, उड़द, लोविया, अरबी, कोंहड़ा, लाल मिर्च, मरसा, दही, अचार और चटनी खाने से सदैव हानि होती है।

दूसरे महीने में भी बच्चे की चर्या में कोई विशेष अन्तर न था। मुझे अपने दूध के अतिरिक्त और कोई चीज़ बच्चे को देने की ज़रूरत नहीं पड़ी। इसलिए मैंने और कोई चीज़ नहीं दी। अब मैं मीठे सन्तरे का रस या मीठे अनार का रस थोड़ा-थोड़ा देने की व्यवस्था करूँगी। बच्चे को दाँत निकल रहे हैं किन्तु बिना किसी तकलीफ़ के दाँत निकल रहे हैं। मुझे आशा है भविष्य में भी बिना किसी तकलीफ़ के दाँत निकलेंगे।

जरा सी सरदी गरमी से बच्चों को नज़ला (जुकाम) हो जाया करता है लेकिन जो बच्चे उचित रीति से पाले जाते हैं उनको साधारणतया जुकाम आदि नहीं होता। मैंने देखा है कि जुकाम होने पर उसका असर बच्चे की नाक पर बहुत बुरा पड़ता है, उसकी नाक पक जाती है। मेरे बच्चे को भी एक आध बार जुकाम हुआ है। जुकाम होने पर मैं उसकी नाक में ज़रा सा घी लगा कर धीरे-धीरे नाक को मुलायम कपड़े से साफ़ कर देती हूँ। यह इतना अच्छा इलाज है कि इसके प्रयोग से नाक लाल नहीं होती।

कभी-कभी पाखाने के स्थान को ठीक तौर से साफ़ न करने से या किसी सख्त चीज़ की रगड़ लग जाने से चुन्ना लग जाता है। इसका लक्षण यह है कि पाखाने का स्थान लाल हो जाता है, बच्चा बार-बार चिचकता है, इसके न हाने का इलाज यही है कि सफ़ाई का खूब ध्यान रखा जाय। यदि संयोग से बच्चे का चुन्ना लग जाय तो दीये का गुल अँगुलियों पर घिस कर दिन में दो तीन बार लगा देना चाहिए। दो तीन दिन के प्रयोग से ही चुन्ना अच्छा हो जाता है।

माँ को चाहिए कि वह बच्चे को हर समय गोदी में न चिपकाए रहे। उसे घर में जितने लोग हों सब की गोद में जाने देना चाहिए। ऐसा करने से माता को आराम मिलता है और बच्चे को भी दूसरों के पास जाने की आदत पड़ जाती है।

बच्चे के सोने का प्रबन्ध उत्तम होना चाहिए। छोटी चारपाई पर मुलायम गद्दी आदि बिछा कर इसके ऊपर आयलक्राथ (मॉमजामा) का टुकड़ा बिछा देना चाहिए इसके ऊपर कोई सूती हलकी छोटी गद्दी डाल देनी चाहिए। उसी पर बच्चे को सुलाना चाहिए। गोद में लेते समय भी 'आयलक्राथ' और गद्दी का इस्तेमाल करना चाहिए। मुझे इस प्रकार बच्चे को सुलाने और रखने में विशेष सुविधा मालूम होंगी है। यदि बच्चा पाखाना पेशाब कर देता है तो सिर्फ़ ऊपर की सूती हलकी गद्दी खराब होती है जो आसानी से बदली जा सकती है, आयलक्राथ के नीचे की कोई चीज़ खराब नहीं होती। यदि आयलक्राथ के दो टुकड़े रखे जायें तो अधिक अच्छा है क्योंकि उसको भी कभी-कभी सूखने के लिए धूप में डालना पड़ता है।

बच्चे को आरम्भ से ही पल्लुआ बाँधना चाहिए। इससे एक बड़ा आराम यह रहता है कि उसके पाखाना पेशाब से माँ के वस्त्र या उसके बिछौने आदि जल्द खराब नहीं होते। पल्लुआ बाँधने में सेफटी पिन कभी

इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। मेरे ही घर में एक बुढ़िया नौकरानी ने असावधानी के कारण, पलुआ बाँधते समय सेफटी पिन बच्चे के शरीर में चुभा दिया था।

पलुआ ढीला बाँधने से किसी प्रकार का नुकसान नहीं हो सकता। कभी-कभी बच्चा फटा दूध कै कर देता है। यह बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य का लक्षण है। उस फटे दूध के साथ थोड़ा सा कफ भी निकल आता है। इससे घबराने की ज़रूरत नहीं। जब बच्चा बिना फटा, वैसा ही, दूध डाल दे तो समझना चाहिए कि उसको अधिक दूध पिलाया जाता है। उसके दूध की मात्रा कम कर देने से ही बच्चे का दूध डालना बन्द हो जायगा। छोटे बच्चे को कब्ज़ से बचाना चाहिए। यदि बच्चा चार बार तक पाखाना करे तो यह बुरा नहीं। बच्चे के पाखाने का रङ्ग पीला और घुटा हुआ होना चाहिए। यदि बच्चे का पाखाना हरे रङ्ग का हो तो समझना चाहिए कि उसके पेट में शिकायत है।

मैं बच्चे के नाखून को सोते समय काटती हूँ। उसके लिए यही समय उपयुक्त भी है। नाखून सावधानी से काटना चाहिए जिसमें अँगुली में रगड़ न लगने पावे। बच्चे अँगुली को सदा मुँह में डालते रहते हैं इस कारण बड़े नाखून से उनका हलक छिल जाने का डर रहता है। दूसरे बड़े हुए नाखून से आँखों में भी चोट लग जाने की आशङ्का रहती है।

खेलने के लिए बच्चे को चाँदी का सुन्दर आकार का छोटा मुनमुना देना चाहिए जिसको बच्चा अपने हाथ में पकड़ कर आसानी से मुँह में लेकर चूस सके। इससे उसका स्वास्थ्य अच्छा रहता है और दाँत भी सुख से निकलते हैं। मुनमुने को मज़बूत तागे से बाँध कर उसके सीने के पास कपड़े से सेफटी पिन से अटका देना चाहिए। उसे प्रति दिन स्वच्छ जल से धो डालना अच्छा होता है।

बच्चे का रङ्ग साफ करने के लिए चिरौंजी या खस-खस को तवे पर

जरा सा भून लेना चाहिए फिर उसमें से थोड़ा सा निकाल कर पीस के मुँह पर उबटन की तरह मलने से बच्चे के मुँह का रङ्ग गौरा हो जाता है।

बच्चे की आँख पर जरा सा घी लगाकर मैदे की लोई से आहिस्ता-आहिस्ता मलना चाहिए। इससे आँख साफ हो जाती है। एक आँख साफ करके वह लोई फेंक देनी चाहिए और दूसरी आँख दूसरी लोई से साफ करनी चाहिए।

यदि माता बच्चे को छोड़ कर कहीं थोड़ी देर के लिए चली जाती है और बच्चा यदि भूखा हुआ तो आफत ढा देता है। उस समय बताशा और बुझाया जल का शरबत देने से उसको सन्तोष हो जाता है और घंटे आध घंटे वह बरक जाता है।
