

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် မီးတွင်းချိန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်---ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သောတရှင်တွေကို ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဒီတစ်ပတ်တော့ အမျိုးသမီးများ မီးတွင်းအချိန်မှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ပြုစု စောင့်ရှောက်ပုံတွေကို ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အရေးကြီးဆုံးအချိန်ဖြစ်တဲ့ မီးတွင်းချိန်မှာ တိုင်းရင်း ဆေးပညာနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံတွေကို ပြောပြပေးမှာဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါ။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အရင်ဆုံး မီးတွင်းချိန်ဆိုတာလေးကို ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားပြီး အချင်းကျပြီး ချိန်မှ အစပြုကာ အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါစုတွေ နဂိုမူလအတိုင်း ပြန်ရောက်ဖို့ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ကို မီးတွင်းချိန်လို့ ခေါ်ပါတယ်ရှင်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အနည်းဆုံး (၆) ပတ်ကနေ (၈) ပတ်အထိ ကြာမြင့်ပါတယ်ရှင်။ အမျိုးသမီးများမှာ မီးဖွားပြီး ဖြစ်ပွားမှုအဆင့်တွေကတော့ မီးနေသွေးဆင်းခြင်း၊ သားအိမ်ဝပ်ခြင်း၊ နို့ရည်ထွက်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မီးနေသွေးဆင်းတဲ့ အချိန်ကာလအပိုင်းအခြားကတော့ မွေးပြီး (၂) ပတ်လောက် အထိ ဆင်းပါတယ်။ အချို့ (၂)ပတ်အပြည့်မဆင်းဘဲ အနည်းဆုံး ၄ ရက်ခန့်ဆင်းပါတယ်။ (၂) ပတ်ကျော်အထိ ဆင်းနေခဲ့ရင် ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ မီးနေသွေးဆင်းခြင်းဖြစ်ပြီး (၄) ရက်အောက်နည်းပြီး ဆင်းနေရင်လည်း ပုံမှန်မဟုတ် ပါဘူးရှင်။ Puerperium Psychosis ခေါ်တဲ့ မီးတွင်းစိတ်ဖောက်ပြန်မှု ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရှေးဦးလက္ခဏာတစ်ရပ်လို့ ယူဆနိုင်ကြောင်း ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် Puerperium Sepsis ခေါ်တဲ့ မီးတွင်းပိုး ဝင်ပြီး သွေးမနီးတက်တဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ရှင်။ သားအိမ်ဝပ်ခြင်းကတော့ မွေးဖွားပြီး မိခင်သန္ဓေဆောင်စဉ်ကာလက သန္ဓေသား အရွယ်အစားအလိုက် ကျယ်ပြန့်ခဲ့ရတဲ့ သားအိမ်ကြွက်သားများ နဂိုမူလ အရွယ်အစား ပြန်လည် ကျုံ့ဝင်သွားခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်ရှင်။ သားအိမ်ဝပ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်း တွေကတော့ သားအိမ်ကြွက်သားညစ်ခြင်း၊ မီးဖွားပြီး သားအိမ်ကို သွေးထောက်ပံ့မှုနည်းသွားခြင်း၊ ကလေးနို့ တိုက်ခြင်း တို့ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မွေးဖွားပြီး ရင်သွေးအသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့အတွက် နို့ရည်တိုက်ကျွေးဖို့ နို့ရည်ထွက် ပေးရပါတယ်။ နို့ရည်က ကိုယ်ဝန်လရင့်ချိန်နောက်ဆုံး (၃) လမှစပြီး ရင်သွေးအားတိုက်ကျွေးဖို့ အသင့်ရှိနေပါတယ်။ မွေးပြီး (၃)ရက်အတွင်း ထွက်တဲ့နို့ရည်ကို နို့ဦးရည်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရောင်ကတော့ ဝါပြစ်ပြစ်လေးပါ။ ပမာဏကတော့ (၁၀)မှ (၁၀၀) စီစီလောက် ထွက်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---မိခင်နို့ရည်က ကလေးအတွက် အကောင်ဆုံးလို့ပြောပါတယ်ရှင်--- ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့်လဲဆိုတာ ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်--

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်ရှင်---မိခင်နို့ရည်က ကလေးအတွက် အကောင်ဆုံးပါ---မိခင်နို့ရည်မှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေကတော့ အသားဓာတ် ၊ အချိုဓာတ် ၊ အဆီဓာတ် ၊ ရေနဲ့ဓာတ်ဆားစတဲ့ ဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။ မိခင်နို့ရည်ဟာ ကလေးကြီးဖို့ လိုအပ်တဲ့ အသားဓာတ်ပါဝင်ပါတယ်။ နို့ရည်မှာပါတဲ့ အချိုဓာတ်ကလည်း ကလေးငယ်အတွက် အင်အားဖြစ်စေရုံလောက်ပါ။ နို့ရည်မှာပါတဲ့ အဆီဓာတ်ကလည်း ကလေးငယ် အတွက် အင်အားဖြစ်စေတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အဆီဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့ရည် မှာ ပါဝင်တဲ့ ရေဓာတ်ကလည်း ကလေးကို ဗိုက်ဝစေ၊ အဆာပြေစေ၊ အစာကြေစေပါတယ်ရှင်။ မိခင်နို့ဦးရည်ဟာ ပထမဆုံး အလိုအလျောက်ရတဲ့ ကာကွယ်ဆေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ အပြည့်အဝရတဲ့ အရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ နို့ရည်က ကလေးငယ်များအတွက် ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် ဖြစ်တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ခြင်း၊ နာလန်ပြန်ထခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း ရရှိစေပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်--မီးဖွားပြီး မိခင်ကို မီးတွင်းချိန်မှာ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်နိုင်သလဲဆိုတာလေးကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်အရ မီးဖွားပြီးမိခင်ကို မီးတွင်းချိန်မှာ ပြုစုစောင့်ရှောက် ရာမှာ မွေးဖွားတဲ့ အခန်းနဲ့ အိပ်ရာ၊ အိပ်ရာခင်းတို့ သန့်ရှင်းမှု၊ ဆီး ဝမ်း မှန်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အစားအစာ၊ အပြုအမူအနေအထိုင်နဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို လိုက်နာရန်လိုအပ်ပါတယ်။ မွေးဖွားမဲ့ အခန်းဟာဆိုရင်လည်း အလင်းရောင်ကောင်စွာရရှိပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းရပါမယ်။ ပိုးမွှားများ မဝင်နိုင်အောင် သန့်ရှင်းထားရပါမယ်။ ညီညာပြီး ညက်ညောတဲ့ အိပ်ရာဖြစ်ရပါမယ်။ မီးဖွားပြီး ပထမ(၆)နာရီအတွင်း ပက်လက်အိပ်စေရပါတယ်။ သွေးဆင်းများရင် (၁၂)နာရီကြာတဲ့အထိ အိပ်နေသင့်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအနေနဲ့ ကလေးနို့မတိုက်မီနဲ့ နို့တိုက်ပြီးတိုင်း ရင်သားကို အထူးသန့်ရှင်းထားရပါမယ်။ သားမွေးလမ်းကြောင်းကို လည်း သန့်ရှင်းထားရပါမယ်။ ဆီးဝမ်းတို့ကို သဘာဝအလျောက် သွားနိုင်ဖို့ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ အကယ်၍ ဝမ်းချုပ်နေပါက ပျော့တဲ့ ဝမ်းပျော့ဆေးကို သောက်ပေးရပါမယ်ရှင်။

မီးဖွားပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း ကြေလွယ်တဲ့ အစာများ၊ အသားဓာတ်ပေါများတဲ့အစားအစာများ ၊ နို့ထွက်စေတဲ့ အစားအစာများကို စားပေးသင့်ပါတယ်။ အတက်စားများ သွေးချုပ်စေတဲ့ အစားအစာများကို ရှောင်သင့်ပါတယ်ရှင်။ အပြုအမူအနေအထိုင်အားဖြင့် မီးဖွားပြီး (၄၅) ရက်အတွင်းမှာ မေထုန်မှုပြုခြင်း၊ အလေးအပင်မခြင်း၊ စိုးရိမ်သောကများခြင်း၊ ညော်နဲ့ခံခြင်း၊ လေအေးခံခြင်း၊ ရေအေးချိုးခြင်း၊ ပြင်းတဲ့ ဆပ်ပြာများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း (ဆပ်ပြာမှာ ပါဝင်တဲ့ ကော့စတစ်ဆိုဒါက အရေပြားကို ပွန်းပဲ့စေတတ်ပြီး အနာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်)စတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်ရှင်။ မီးတွင်းချိန်မှာ ဥသွာတေဇာဓာတ် အားကောင်းစေဖို့အတွက် အတွင်းမီးပေးခြင်း၊ အပြင်မီးပေးခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အပြင်မီးပေးခြင်းဆိုတာကတော့ အုတ်ပူတိုက်ခြင်း၊ ချွေးအောင်းခြင်း၊ ဆေးပူလိမ်းခြင်း၊ နန္ဒင်းလိမ်းခြင်း၊ ရေနွေးဖြင့်ရေချိုးခြင်း၊ မီးလှုံပေးခြင်း၊ နန္ဒင်းမှိုင်းတိုက်ပေးခြင်း၊ စမုန်နက်ရှူပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အုတ်ပူတိုက်ခြင်းကတော့ ရှေးအရပ်လက်သည်များ ရိုးရာဓလေ့အရ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ အတွင်းမီးပေးခြင်းဆိုတာကတော့ မီးမကင်ဆေးသောက်ပေးခြင်း၊ နန္ဒင်းသောက်ခြင်း၊ ရေနွေးသောက်ခြင်း၊ ငရုတ်ကောင်း ဟင်းခါးသောက်ပေးခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အတွင်းမီးပေးခြင်းမှာ သွေးဆေးပူသောက် ပေးခြင်း၊ ရင်းပြားအဆီသောက်ပေးခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အာဟာရဓာတ်စာ အနေနဲ့

ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးသောက်ပေးခြင်း၊ နို့ရည်ထွက်ခြင်းကို အားပေးတဲ့ အရွက်များ (ဥပမာ-ဒန့်ဒလွန်၊ ရဲယို၊ မိုးနံ၊ ကင်းပုံ) စတာတွေကို စားပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်--- အခုလို မွေးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးများ မီးတွင်းချိန်ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဖြင့် ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ --အခုလို မီးတွင်းချိန်ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအားဖြင့် မီးဖွားပြီး ဒဏ်ရာအမြန်ဆုံး ပြေပျောက်စေခြင်း၊ မီးဖွားပြီး ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ သွေးနဲ့ခန္ဓာကိုယ်၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးခြင်း၊ နို့ရည်မြန်မြန်နဲ့ ကောင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး တွေရရှိနိုင်ပါတယ် ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်---အခုလို မီးဖွားပြီး အမျိုးသမီးတွေ မီးတွင်းချိန်မှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်တယ်ဆိုတာကို နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြည့် ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပေးတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။